

なんとハートフルランチ【材料と作り方】

なんとっ子パワーアップごはん

【材料：4人分】

米・・・・・・・・・・300g
牛もも肉薄切り・・160g
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1/2
酒・・・・・・・・・・小さじ1
にんじん・・・・・・・・中1/2本
たまねぎ・・・・・・・・1/3玉
干しいたけ・・・・・2個
小松菜・・・・・・・・1/2株
ごま油・・・・・・・・大さじ1
水・・・・・・・・・・300ml
オイスターソース・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・大さじ2
酒・・・・・・・・・・大さじ2
中華スープのもと・小さじ2
砂糖・・・・・・・・・・小さじ2
片栗粉・・・・・・・・大さじ1
五箇山豆腐・・・・・120g
米粉・・・・・・・・・・大さじ2
揚げ油・・・・・・・・適量

【作り方】

- ① 米を洗って炊く。
- ② 牛肉は食べやすい大きさに切り、しょうゆと酒をもみこんでおく。
- ③ 五箇山豆腐は2cmの角切りにし、米粉をまぶして揚げる。
- ④ にんじんは短冊切り、たまねぎは薄切り、干しいたけは水で戻して細切り、小松菜は2cm幅に切る。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、牛肉を炒めて肉の色が変わったら、④を加えて炒める。
- ⑥ 水とAを加えてひと煮たちさせ、倍量の水で溶いた水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ ③を入れて軽く混ぜる。
- ⑧ 器に盛ったごはん⑦をかける。

A



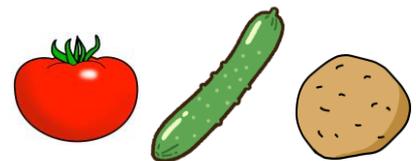
夏野菜の彩サラダ

【材料：4人分】

トマト・・・・・・・・・・120g
キャベツ・・・・・・・・60g
きゅうり・・・・・・・・60g
とうもろこし(実)・・30g
じゃがいも・・・・・・・・100g
ごま油・・・・・・・・小さじ1
酢・・・・・・・・・・小さじ2
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1/2
塩・こしょう・・・・・少々

【作り方】

- ① トマトは1cmの角切りにする。
- ② きゅうりは縦十文字に切り、1cmの長さに切る。
- ③ じゃがいもは1.5cmの角切りにし、茹でて冷ましておく。
- ④ とうもろこしは茹でて冷ましておく。
- ⑤ キャベツは細切りにする。
- ⑥ Aを合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑦ ①から⑤を混ぜ合わせ、⑥で味付けをする。



ぜひ、おうちでも
作ってみてください☆

