# が菜を使ったレシピ経

## なすと牛肉のみそ炒め

< 材料(4人分)>

·牛肉(豚肉でも可)…120g

·なす…中1本(120g)

・たけのこ(レトルト)…60g

·にんじん…1/3本(40g)

・ピーマン…1 個(30g)

・サラダ油…少々

☆豆みそ…大さじ 1(18g)

☆三温糖(砂糖)

…大さじ 1(12g)

☆中華スープのもと

…小さじ 1(2g)

・ごま油…少々

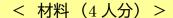


#### < 作り方 >

- ① なすは半月切りにし、水にさらしてアク抜きをする。
- ② たけのこは短冊に、にんじん・ピーマンは細切りにする。肉は、細切りにする。
- ③ サラダ油で肉を炒める。にんじん、たけのこを加え、やわらかくかったら、なすを加え炒める。
- ④ ☆の調味料を合わせておき、③に入れる。最後にピーマンを加え、味を調える。 (必要であれば水溶きでんぷんを入れる)
- ⑤ 最後に香り付けのごま油を入れる。



### キャベツときゅうりのおかかサラダ



・ハム…4枚(40g)

・キャベツ…1/10 個(120g) ・かつおぶし… 少々

·にんじん…1/4 本(30g)

・きゅうり…1/2 本(60g)

・コーン缶…30g

・しらす干し…10g

·塩昆布… 4g

《ドレッシング》※市販のもので代用可

☆酢…大さじ 2 (10g)

☆サラダ油…大さじ 1 (12g)

☆砂糖…小さじ 1 (4g)

☆塩、こしょう…少々

#### < 作り方 >

- ① ハムを 1cm 程度に切る。
- ② キャベツは千切り、にんじんは小短、きゅうりは小口切りにする。コーンは缶から出す。
- ③ キャベツ、にんじん、きゅうりは茹で、ざるにあげる。水で冷却し、十分に水気を切る。
- ④ ☆の調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ 野菜、ハム、しらす干し、塩昆布、かつおぶし、ドレッシングを混ぜ合わせる。
- ⑥ 味の確認をする。



