

材料 (4人分)

豚肉	80 g …細切れ
白菜	2枚 …ざく切り
にんじん	1/3本 …いちょう切り
玉ねぎ	1/4個 …1/2スライス
青ねぎ	8 g …小口切り
きくらげ	2 g …もどす
春雨	40 g
サラダ油	小さじ1
水	2カップ
薄口しょうゆ	大さじ1と1/2
中華だしの素	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

作り方

- 鍋にサラダ油を入れて中火にかけ、豚肉を炒める。
- 豚肉の色が変わったら、にんじん、玉ねぎ、きくらげを順に加えて炒める。
- 2に調味料と水、白菜、春雨を加えやわらかくなるまで煮る。
- 青ねぎを加え、味を調えてできあがり!

本場・熊本のように、エビやイカ、卵などを加えても!



レシ給
シ食
ビ

タイポーン

材料 (4人分)

きゅうり	1本 …厚さ1cmいちょう切り
にんじん	1/5本 …1cm角さいの目切り
ホールコーン	80 g
サラダ油	大さじ1
りんご酢	小さじ2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

季節の野菜を和えて
かみかみ献立に!



作り方

- ボウルにりんご酢、塩、こしょうを入れよく混ぜ、塩を溶かす。
- 1のボウルにサラダ油を少しずつ加え泡立て器でよく混ぜながらかくはんし、ドレッシングを作る。
- 沸騰した湯でにんじんをさっとゆで、ざるに入れたきゅうりに湯ごとかける。(きゅうりをしんなりさせるため)
- 3の水気をよく切り、ホールコーン、2のドレッシングでよく和える。

レシ給
シ食
ビ

コロコロサラダ

材料 (4人分)

	(おおよその分量)
ちりめんじゃこ	5 g (大さじ1)
いりごま	2 g (小さじ1)
かつおぶし	8 g (小2袋)
(あれば糸かつお)	
青のり	2 g (小さじ1)
濃口しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1
酒	小さじ1

カルシウムが
たっぷりとれる
うま味たっぷりの
人気献立!



作り方

- フライパンにちりめんじゃこといりごまを入れて弱火にかけ、から煎りする。
- 香りが立ったら一旦火を止め、残りのかつおぶし、調味料をすべて加えてよく混ぜる。
- 弱火にかけ、よく混ぜながら水分をとばしてできあがり!
※ 焦げやすいので要注意!

レシ給
シ食
ビ

手作りふりかけ