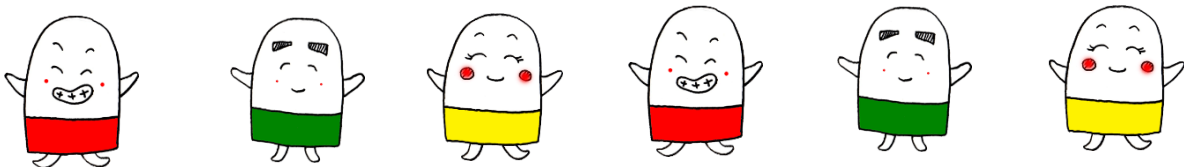


# おすすめ レシピ集



主菜編



# チキンドライ

## ☆☆材料☆☆ (4人分)

ご飯	2合
鶏もも肉	200g
玉ねぎ	1/2個
人参	1/3本
バター	10g
コンソメ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
<ホワイトソース>	
バター	40g
小麦粉	大さじ4
牛乳	2カップ
コンソメ	小さじ1/2
塩	少々
パン粉	適量
とろけるチーズ	適量
粉パセリ	適量



## ☆☆作り方☆☆

- ①ご飯は先に炊いておく。
- ②鶏肉は1cmくらいの角切りにし、玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
- ③鍋にバターを溶かして、玉ねぎ、鶏肉、人参の順に炒める。
- ④コンソメ、塩コショウを入れ味をつけ、ご飯を入れて炒める。
- ⑤ホワイトソースを作ります。鍋にバターを入れ溶かし、小麦粉を入れる。
- ⑥木べらで混ぜながら牛乳を少しずつ入れ伸ばしていく。
- ⑦最後にコンソメ、塩で味を調えてホワイトソースの完成。
- ⑧オーブンを250℃に予熱しておく。
- ⑨グラタン皿にチキンライス、ホワイトソース、パン粉、とろけるチーズの順にのせる。
- ⑩250℃のオーブンで7～8分焼き、粉パセリを振ってできあがり。

ホワイトソースを作る時、バターに小麦粉を入れてからよく練ってください。牛乳を少しずつ入れ、ダマにならないようによく火を通しながら作ってください。玉ねぎ、人参の代わりに、ミックスベジタブルを入れても彩りがきれいになります。チキンライス、ホワイトソースの味の濃さは調節してください。

## 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム(mg)	食塩 (g)
587	22.2	19.8	228	1.7

# 炒い豆腐

## ☆☆材料☆☆ (4人分)

鶏ひき肉	100g
木綿豆腐	1丁
人参	1本
玉ねぎ	1個
長ねぎ	1本
干し椎茸	4枚
卵	1個
油	大さじ1
おろししょうが	小さじ1
A しょうゆ	大さじ3
A 酒	大さじ3
A 砂糖	大さじ1/2
A みりん	大さじ3
A 顆粒だし	大さじ1



## ☆☆作り方☆☆

- ①干し椎茸は水で戻しておき、豆腐は水切りしておく。
- ②野菜は全て荒みじん切りにする。
- ③フライパンに油をひき、おろししょうが、鶏肉を入れ色が変わったら野菜を入れて炒める。
- ④豆腐を手で崩しながら入れさらに炒める。
- ⑤④にAの調味料、干し椎茸の戻し汁を入れ水気がなくなるまで炒める。
- ⑥最後に溶き卵を回し入れ、全体に火が通るように混ぜたらできあがり。

豆腐の崩し加減はお好みの大きさにしてください。鶏ひき肉はどの部位のお肉でも構いません。つきこんやくや彩りにいんげんを散らしてみても良いと思います。

## 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム(mg)	食塩 (g)
239	13.7	11.1	117	1.9

# 豚肉と大根のあんかけ丼

## ☆☆材料☆☆ (4人分)

ご飯	2合
豚ひき肉	100g
おろししょうが	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
酒	大さじ1
大根	1/4本
玉ねぎ	1/2個
油	大さじ1
A しょうゆ	大さじ2
A みりん	大さじ1
A 砂糖	小さじ2
A オイスターソース	小さじ2
A 中華スープの素	小さじ1
A 水	50ml
片栗粉	適量



## ☆☆作り方☆☆

- ①大根は皮を剥いて太い千切りにする。
- ②玉ねぎは薄切りにする。
- ③鍋に油を熱し、おろししょうが、おろしにんにくを加え香りを出す。
- ④③に豚肉を入れぼらぼらになるように炒め、酒を加えさらに炒める。
- ⑤④に大根、玉ねぎを加えしんなりするまで炒める。
- ⑥Aの調味料を入れて煮る。
- ⑦水分が少し残るときに水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけてできあがり。

野菜は、しいたけなどを入れてもおいしいです。オイスターソースはお好みで調節してください。彩りに万能ねぎ、いんげんを散らすときれいです。

## 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
439	12.2	8.9	34	2.3

# 大豆のメンチボール

☆☆材料☆☆ (4人分)

大豆水煮	150g
豚ひき肉	200g
キャベツ	1/4玉
たまねぎ	1/2個
片栗粉	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
ナツメグ	少々
酒	少々
おろししょうが	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
揚げ油	適量



☆☆作り方☆☆

- ①キャベツ、玉ねぎ、大豆はフードプロセッサーで粗みじんにする。
- ②ボールに材料を混ぜ合わせて、よく練る。
- ③小さい丸型に成型しておく。
- ④フライパンに油を熱し揚げる。

揚げるときは高温にしすぎずじっくり揚げてください。キャベツも入っているため、普通のメンチよりもヘルシーな揚げ物になります。お好みで、ソースとケチャップでソースを作って食べてみてください。

栄養成分表示 (小20個の1個分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
47	3	2.6	18	0.1

# 松風焼き

☆☆材料☆☆ (4人分)

鶏ひき肉	200g
豚ひき肉	100g
玉ねぎ	1/2個
人参	1/4本
おろししょうが	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
A みそ	50g
A 砂糖	大さじ1
A みりん	大さじ2
A しょうゆ	小さじ1
A 酒	大さじ2
片栗粉	大さじ1
卵	1個
白ごま	少々



☆☆作り方☆☆

- ①Aの材料をよく混ぜ合わせておく。
- ②ボールに鶏肉、豚肉、豆腐、おろししょうが、おろしにんにくを入れ、よく捏ねる。
- ③②に①と溶いた卵を入れ、よく練り混ぜる。
- ④鉄板に2cmくらいの厚さで生地を敷き詰め、ごまを振りかける。
- ⑤200℃のオーブンで15～20分焼きます。
- ⑥やきあがった粗熱を取り、等分に切り分けてできあがり。

オーブンがない場合はトースターでも焼くことが可能です。トースターだと焦げやすいのでアルミホイルをかぶして焼き、最後に焼き目をつけるためにアルミホイルをはずして焼くと良いと思います。ひとつひとつ成型するのではなく、焼きあがってから切ることできれいな正方形になります。

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
238	16.8	12.5	36	1.8

☆☆ワンポイントアドバイス☆☆

松風 (まつかぜ) 焼きは、お正月料理によく作られます。松風焼きの「松風」は能の「松風」というお話に由来しています。昔、平安の時代に在原行平 (ありはらのゆきみら) という男性が松風という娘と須磨の浦 (すまのうら) という場所で恋に落ちました。ところが行平は都に帰らなければならなくなりました。松風は行平がもう帰ってはこないと知りながら、須磨の浦の浜辺で一本の松の木を行平だと自分に言い聞かせおどろき続けました。この様子を「松風 (待つ風) ばかりで浦さびし」と表現しました。一方、この料理ですが、表面はけしのみやあおのりでかざってありますが、裏には何もついていなくさびしいものです。ですから裏 (浦) がさびしい = 「松風」と命名されました。ではどうしてお正月にそんなさびしい料理を食べるのでしょうか？それは「裏が無い」 = 「かくし事がなく正直な様子」を表すからです。今年一年、悪い事をせず、まっすぐに生きてゆきましょうという願いが込められています。

# 高野豆腐のから揚げ

## ☆☆材料（4人分）☆☆

高野豆腐(サイコロ型)	50g
A めんつゆ	大さじ2と1/2
A 水	100ml
A おろししょうが	少々
片栗粉	適量
揚げ油	



## ☆☆作り方☆☆

- ①Aの調味料は混ぜ合わせておく。
- ②①に高野豆腐を入れ、味を染み込ませる。
- ③②の高野豆腐を軽く絞り、片栗粉を薄くまぶし、熱した油で揚げる。

高野豆腐のから揚げは、しょうがの風味がきいていて、かみごたえがしっかりとしています。熱々はもちろん、冷めてもおいしく食べられます。揚げるときは、中温から高温で揚げてください。長く揚げると固くなります。

## 栄養成分表示（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム(mg)	食塩 (g)
112	6.6	6	80	0.5

## ☆☆ワンポイント☆☆

高野豆腐の大きさにはいろいろな種類があります。料理に応じて使い分けてみてください。



# ひき肉納豆丼

## ☆☆材料☆☆ (4人分)

ご飯	2合
豚ひき肉	100g
おろしにんにく	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
油	大さじ1/2
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/3本
万能ねぎ	少々
A 中華だしの素	小さじ1
A みそ	小さじ1
A しょうゆ	大さじ1
A みりん	大さじ1/2
A 砂糖	小さじ2
A オイスターソース	小さじ2
ごま油	少々
納豆	4パック
片栗粉	適量



## ☆☆作り方☆☆

- ①たまねぎ、にんじんはみじん切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に油をひきおろししょうが、おろしにんにく、豚挽き肉を入れて炒める。
- ③お肉の色が変わったらたまねぎ、人参を入れてさらに炒める。
- ④たまねぎがしんなりしてきたら、Aの調味料を入れて食材に味をつける。
- ⑤④にお水を入れて沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ごま油を入れ火を止め納豆を入れて混ぜ合わせる。
- ⑦器にご飯、ひき肉納豆、万能ねぎを散らしてできあがり。

納豆を入れることでねばねばした食感が加わります。お肉、野菜に味をつけてからとろみをつけることで食材に味がしっかりとつきます。保育園ではひきわり納豆を使っています。

## 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
495	19.7	12.1	49	1.6

## ☆☆ワンポイントアドバイス☆☆

納豆1パック(45g)にはどれくらい栄養素が含まれているのでしょうか？  
カルシウムは牛乳の1/5杯分、食物繊維はにんじんの1本分、ビタミンEはトマトの1/2個分含まれています。他にもたくさんの栄養素が多く含まれており、栄養素の宝庫です。



# 肉団子のケチャップ煮

## ☆☆材料☆☆ (4人分)

豚挽き肉	200g
木綿豆腐	1/2丁
玉ねぎ	1/2個
人参	1/3本
卵	1個
A おろしにんにく	小さじ1/2
A おろししょうが	小さじ1/2
A ナツメグ	少々
A 塩	少々
A こしょう	少々
A 片栗粉	大さじ1
揚げ油	適量
B ケチャップ	大さじ5
B 中濃ソース	大さじ1
B 砂糖	小さじ1
片栗粉	適量



## ☆☆作り方☆☆

- ①玉ねぎ人参はみじん切りにしておき、木綿豆腐は水切りしておく。
- ②ボールに豚挽き肉、①、割りほぐした卵、Aを入れ粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を入れ熱し、タネを丸めて低温で揚げていく。
- ④鍋にBを入れ煮詰め、水溶き片栗粉でとろみをつけておく。
- ⑤④に③を入れ、煮絡めてできあがり。

肉を丸める時にスプーンを使うと簡単にできます。ケチャップあんの中にきのこ類、ピーマン、たまねぎを入れて野菜のケチャップあんにするとボリュームが出ると思います。揚げるのが大変な場合、沸騰した水の中に肉団子を入れ茹でておき、ケチャップ煮の煮汁に水を足して、その中に肉団子を入れて軽く煮詰めて、最後に水溶き片栗粉でとろみをつけてできあがりです。豆腐を入れることで軽い食感になりヘルシーです。

## 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
249	14.1	13.6	63	1.3

# 豆乳坦々うどん

## ☆☆材料☆☆ (4人分)

干しうどん	240g
豚ひき肉	120g
おろしにんにく	少々
おろししょうが	少々
豆板醤	お好みで
油	少々
水	200ml
A 中華だしの素	大さじ2
A 砂糖	小さじ2
A 味噌	大さじ2
豆乳	400ml
練りごま	小さじ1
長ねぎ	1/4本
片栗粉	適量



## ☆☆作り方☆☆

- ①鍋に油をひき、おろししょうが、おろしにんにくを炒めてから豚肉を炒める。(お好みで豆板醤を入れても良い。)
- ②水を入れて煮る。
- ③Aの調味料で調味し、豆乳と練りごまを入れ、仕上げに長ねぎを入れて水溶き片栗粉でとろみをつけてスープは完成。
- ④あらかじめ茹でておいたうどんにかけてできあがり。

水溶き片栗粉でとろみをつけるときは、一度火を止めてとろみをつけてください。  
豆乳は大豆から作られています。大豆たんぱく質は体内での吸収・分解に時間がかかり満腹感を得やすいため、大豆たんぱく質をたっぷり含んだ豆乳は、間食予防の強い味方になってくれます。他にも、大豆たんぱく質は血清コレステロールの低下作用、血小板の凝集性の抑制作用など、全身の血流改善に役立つといわれています。

## 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム(mg)	食塩 (g)
386	17.1	9.8	67	6.7

# マーボ豆腐

## ☆☆材料☆☆ (3人分)

木綿豆腐	1丁
豚ひき肉	200g
ねぎ	1/2本
おろししょうが	小さじ1
ごま油	少々
A しょうゆ	小さじ1
A みそ	大さじ2.5
A みりん	小さじ1
A 砂糖	大さじ1
A 酒	小さじ1
A 中華だしの素	小さじ1
水溶き片栗粉	少々



## ☆☆作り方☆☆

- ①ねぎは輪切り、豆腐はサイコロ状に切っておく。
- ②Aの調味料を合わせておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、おろししょうがを入れ、豚ひき肉を炒める。
- ④豚肉が炒め終わったら、ねぎを入れさらに炒める。
- ⑤④に水を入れ煮立たせたら豆腐を入れ加熱し、②の調味料を入れさらに煮る。
- ⑥ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。

子どもが食べやすいように甘めの味付けになっています。辛めが好きな方はトウバンジャンを入れて調節してみてください。とろみをつける時は、水溶き片栗粉を少しずつ入れ豆腐が崩れないようにゆっくり混ぜてください。ご飯にかけて丼にしたり、麺類にかけて食べてもおいしいです。

## 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
312	22.3	16.7	151	3.1

# ミートローフ(豆腐入り)

## ☆☆材料☆☆ (4人分)

豚ひき肉	200g
A 木綿豆腐	300g
A 玉ねぎ	1個
A 卵	1個
A パン粉	1カップ
A 塩	小さじ1/2
A ナツメグ	少々
油	適量
ケチャップ	大さじ1.5
中濃ソース	小さじ2



## ☆☆作り方☆☆

- ①玉ねぎはみじん切りにして炒めておく。豆腐は水切りしておく。
- ②ひき肉にAの材料を入れ、よく混ぜる。
- ③鉄板に油をひいて一面に広げ成型する。
- ④200℃のオーブンで30-40分間焼く。
- ⑤ケチャップとソースを煮立ててソースを作る。  
粗熱が取れたら切り分けソースをかけてできあげり。

焦げるのを防ぐために、アルミホイルをかぶせると焦げにくくなります。火加減を調節して焼いてください。ミックスベジタブルを入れると切り口がきれいになります。竹串を挿して肉汁が透明なら焼き上がりです。

## 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
265	16.7	15.3	83	1.3

# 鶏肉のマーマレード焼き

☆☆材料☆☆ (4人分)

鶏もも肉

しょうゆ

酒

マーマレード

320g

大さじ1.5

大さじ1

大さじ1



☆☆作り方☆☆

- ①包丁の先で鶏肉に切り込みを入れる。
- ②しょうゆ、酒、マーマレードを混ぜて鶏肉に漬けこむ。
- ③240℃のオーブンで15-20分間焼く。

表面が焦げやすいので火加減に注意して下さい。漬け込んで焼くだけのとても簡単なメニューです。鶏の部位はお好みで胸肉にしてもおいしいです。

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
117	15.7	4	7	1.2

# キムチ鍋

## ☆☆材料☆☆ (4人分)

豚肉	40g
しょうゆ	少々
おろしにんにく	少々
酒	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
木綿豆腐	400g
白菜	1/8株
白菜キムチ	50g
もやし	1/2袋
にんじん	1/6本
しめじ	1/2袋
みりん	小さじ1
みそ	大さじ2



## ☆☆作り方☆☆

- ①豚肉にしょうゆ、酒、にんにくで下味を付け、ごま油で炒める。
- ②①に白菜、人参を入れ炒め、残りの野菜とキムチを入れてさらに炒める。
- ③みりん、味噌を入れて蓋をして煮込む。
- ④柔らかくなったら豆腐を入れてさらに煮込んで出来上がり。

野菜から出る水分量によって味を調整すると良いです。長ねぎ、えのきたけなどいろいろなお野菜に変えてみてください。キムチの入れる量、売られているキムチによって辛さが変わります。お好みで調節してください。

## 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
148	11.6	6.9	134	1.7

# カレーライス

## ☆☆材料☆☆ (4人分)

ご飯	2合
豚肉肩ロース (鶏もも肉でも)	200g
じゃがいも	2個
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1個
おろしにんにく	小さじ1
油	適量
小麦粉	大さじ2
バター	20g
カレー粉	小さじ1/3
市販のカレールー	とろみ調節
A コンソメ	小さじ1/2
A ケチャップ	大さじ2
A 中濃ソース	小さじ1
スキムミルク	とろみ調節



## ☆☆作り方☆☆

- ①カレールー作り。鍋にバターを入れ溶かしたら小麦粉を入れて弱火で茶色になるまで炒め、最後にカレー粉を入れ混ぜ合わせて完成。
- ②じゃがいもは皮を剥き、野菜は1cm角のコロコロにする。
- ③鍋に油をひき、おろしにんにくを入れ豚肉を炒めていく。
- ④豚肉の色が変わったら玉ねぎ、人参を炒める。
- ⑤ひたひたくらいの水を入れ煮る。あくは取り除く。
- ⑥じゃがいもを入れ柔らかくなるまで煮る。
- ⑦市販、手作りカレールーを入れよく溶かす。
- ⑧Aの調味料を入れ、水で溶かしたスキムミルクでとろみをのぼし、少し煮てできあがり。

秋はきのこカレー、シーフードカレー、夏野菜カレーなど入れる食材を春夏秋冬で変えてみるとバリエーションが増え楽しいと思います。カレーでもキーマカレー、スープカレー、また、カレーが余ったらご飯でなくうどんにしてカレーうどんにしてみてもはいかがでしょうか。また、グラタン皿にごはん、カレーをのせチーズをかけてカレードリアにしてもおいしいです。

## 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
607	15.4	22.1	38	1.5

# 鶏の生姜煮

## ☆☆材料☆☆ (4人分)

鶏もも肉	250g
だし汁	120ml
しょうゆ	大さじ2/3
砂糖	大さじ2/3
みりん	大さじ1/3
酒	大さじ1/3
おろししょうが	少々



## ☆☆作り方☆☆

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、調味料を全て入れ弱火で煮る。
- ②煮汁が少ないので時々混ぜながら10～15分煮る。

鶏肉は煮すぎると固くばさばさになってしまうので、煮込みすぎには注意してください。しょうがの量もお好みで調節してください。大根などのお野菜を入れるとボリュームが出るので試してみてください。

## 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
114	15.2	4	5	0.5



# クリームシチュー

## ☆☆材料☆☆ (4人分)

鶏もも肉	250g
じゃがいも	2個
玉ねぎ	1個
人参	1本
バター	30g
小麦粉	30g
水	300ml
牛乳	400ml
固形コンソメ	2個
塩こしょう	少々



## ☆☆作り方☆☆

- ①鶏肉は一口大、じゃがいも、人参はコロコロ、玉ねぎはくし型に切る。
- ②鍋にバターを熱し溶けたら、鶏肉を入れ焼き色を付ける。
- ③人参、玉ねぎを入れ軽く炒めたら、小麦粉を入れ粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ④③に水とコンソメを入れ沸騰したら蓋をして中火で10分ほど煮る。  
野菜が柔らかくなったらじゃがいもを入れて煮る。
- ⑤弱火にして牛乳を入れ底がこげないように時々混ぜながら10~20分煮る。
- ⑥最後に塩こしょうで味を整えたらできあがり。

彩りにフロッコリーやグリーンピースを入れるときれいです。とろみの具合は小麦粉の量で調節してください。市販のルーがなくても簡単にシチューが作れます。

## 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
293	17	12.8	135	1.6

# ビビンバ

## ☆☆材料☆☆ (4人分)

ご飯	2合
豚ひき肉	200g
おろししょうが	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
油	大さじ1
ほうれん草	2束
にんじん	2/3本
もやし	1袋
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
中華だしの素	小さじ1/2
ごま油	小さじ2
白ごま	大さじ2



## ☆☆作り方☆☆

- ①にんじんは千切り、ほうれん草は茹でて流水で冷やし細かく切っておく。  
もやしは茹でて冷ましておく。
- ②フライパンに油を熱し、おろししょうが、おろしにんにく、豚肉を入れて炒める。
- ③お肉の色が変わったらにんじんを入れてさらに炒める。
- ④にんじんが柔らかくなったらAの調味料を入れてさらに炒める。
- ⑤火を止め、ごま油を入れ香りを付ける。
- ⑥⑤にもやし、ほうれん草、白ごまを入れ混ぜ合わせ、ご飯にのせてできあがり。

彩りがよく野菜とお肉のバランスが良い丼です。お好みで海苔、キムチや温泉卵などのせてボリュームアップしてもよいと思います。お店で食べるビビンバは野菜などを各々のせられています。保育園の給食ではすべて混ぜて提供しています。混ぜて乗せると野菜にも味が染み、野菜が食べやすくなると思います。

## 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム(mg)	食塩 (g)
356	13.5	11.6	390	1

# チリコンカン

## ☆☆材料☆☆ (4人分)

A豚もも肉	150g
A油	少々
A玉ねぎ	1個
A人参	1/2本
Aじゃが芋	中2個
顆粒コンソメ	小さじ1
水煮大豆	25g
ホールトマト缶	40g
Bケチャップ	大さじ1.5
B中濃ソース	小さじ1.5
B砂糖	小さじ1.5
Bみりん	小さじ2
B塩	少々
冷凍グリーンピース	25g



## ☆☆作り方☆☆

- ①豚肉は1口台、玉ねぎはくし型、人参、じゃが芋はコロコロに切る。
- ②鍋に油をひき、Aの食材を炒める。
- ③ひたひたの水を入れ。コンソメを加えて煮る。
- ④水煮大豆、トマトを加え、柔らかくなってきたらBで味つけをする。
- ⑤最後にグリーンピースを加えてできあがり。

ホールトマト缶は、熟したトマト1/4個で代用できます。

冷凍グリーンピースはお湯に少量の塩を加えたものに冷めるまで浸しておく、しわにならずプリプリです。グリーンピースはパセリやフロッキーなど、緑のアクセントになるもので代用できます。トマトの酸味が強いときは、みりんやケチャップで調整してください。みりんを使用した際は、強火で少し煮込んでアルコール分を飛ばしましょう。

## 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
110	6.2	4.7	20	0.5