

今月のレシピ



～献立レシピをご紹介します♪～

ひじきご飯

お米2合分

【材料】

米	2合
ほしひじき	4g
油揚げ	20g
三つ葉	10g
醤油	大匙1
砂糖	小匙1/2
昆布	適宜

【作り方】

- ①お米は洗って浸水しておく。
- ②油揚げは油抜きをして5～6mmの四方切り、三つ葉は洗って1cmに切る。ひじきは水で戻してよく洗っておく。
- ③①のお米に醤油・砂糖を入れ、水を線まで入れる。
- ④昆布は硬く絞った布巾でよく拭き、切り込みを入れて③の上に乗せて炊飯をする。
- ⑤炊きあがったご飯を茶碗によそい、三つ葉を添えたら出来上がり♪



トマト焼きそば

おやつ用 とも5人

【材料】

干し中華麺	150g
牛ひき肉	100g
酒	小匙1
塩こうじ	4g
おろしにんにく	少々
トマト	100g
葱	80g
オリーブオイル	15g
玉ねぎ	80g
小松菜	60g
人参	30g
お好みソース	36g
醤油	大匙1
オイスターソース	6g

【作り方】

- ①干し中華麺は3等分にしてたっぷりのお湯で茹でる。
※茹で時間は種類によって違うので確認してください。
- ②ひき肉に酒・塩こうじ・おろしにんにくをまぶし、15～20分おく。
- ③野菜を切る
トマト・2cm角、葱・長さ2cm幅3mmの斜め切り
玉葱・2cmのスライス、人参・2cmの千切り
小松菜・1cm幅（小松菜はボイルして水けを絞っておく）
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、②のひき肉を入れよく炒める。玉ねぎを加えさらに炒めてしんなりしたら葱、トマトを加えさらに炒める。
- ⑤合わせておいた調味料と①の麺を加え全体に調味料が絡んだら小松菜を加えてよく混ぜ、お皿に盛り付けてできあがり♪

