



令和2年2月7日（金）の献立より

厚揚げとうずら卵のピリ辛煮

<材料> 4人分

サラダ油小さじ1 豚肉80g（こま切れ・酒小さじ1/2をまぶす）
 玉ねぎ280g（中1.5個・薄切り）
 にんじん60g（中1/3本・乱切り） 干し椎茸1枚（戻してせん切り）
 里芋300g（5～6個・厚いちょう切り）
 厚揚げ150g（角切り・熱湯をかけておく） うずら卵水煮80g
 さやいんげん2～3本（さっとゆでて、斜め小口切り）
 だし汁90g 片栗粉小さじ1（水で溶く）
 ★砂糖小さじ4 みりん小さじ1 塩少々
 しょうゆ大さじ1と2/3 豆板醤小さじ1/3～1/2



<作り方>

- ① サラダ油で豚肉を炒め色が変わったら、玉ねぎ、にんじん、椎茸を炒める。
- ② だし汁を加えて弱火で煮る。
- ③ 里芋、厚揚げ、★の調味料を加えて煮る。
- ④ うずら卵、さやいんげんを加えてさっと煮て、水でといた片栗粉でとろみをつける。

大豆の加工品「厚揚げ」を使ったレシピです！

味見をしたときに味が薄いかなと感じても、時間がたてば味がなじんできますよ♪

おろしポン酢ツナサラダ

<材料> 4人分

にんじん40g（中1/5本・せん切り） キャベツ80g（葉1枚・短冊切り）
 もやし40g 小松菜60g（1/5株・3cm幅に切る）
 ツナ缶40g（油をきる） だいこん40g（すりおろす）
 ★サラダ油大さじ1/2 酢小さじ1 砂糖小さじ1
 しょうゆ小さじ2.5 レモン汁小さじ1/2



<作り方>

- ① 野菜はゆでて、水冷し、水気を絞る。
- ② ★の調味料、大根おろしを合わせて加熱し、粗熱をとる。
- ③ 食べる直前に、①の野菜、ツナ、②のドレッシングを合わせていただく。

おうちで作る場合は、ドレッシングは加熱しなくてもよいと思います。ツナ缶の油をドレッシングに使う場合は、サラダ油を入れなくてもOKです！ドレッシングに使わない場合は、炒めものを作るときに使うとコクが出て美味しくなります♪

ツナ缶の油も捨てずに使おう！
 これもFoodロス削減だっぴー！

