



令和元年6月13日（木）の献立より

## 昆布ごはん

<材料> 4人分

精白米380g（2.5合） しょうゆ小さじ2/3 酒小さじ1  
 サラダ油小さじ1 豚肉40g（こま切れ・酒小さじ1/2をまぶす）  
 にんじん20g（1/5本・せん切り） 油揚げ20g（2/3枚・せん切り）  
 刻み昆布12g（戻しておく） だし汁20～25g  
 ★砂糖大さじ1 塩少々 しょうゆ小さじ2

<作り方>

- ① しょうゆ、酒を加えて米を炊く。
- ② サラダ油で豚肉を炒め、色が変わったらにんじん、油揚げ、刻み昆布を入れて炒める。
- ③ だし汁、★の調味料を入れて煮含める。
- ④ ①のごはんが炊けたら、③の具を混ぜる。

レシピよりも少し濃い味の具を作り、白いごはんに混ぜてもOKです！

おにぎりにして、海苔をまいて食べるとさらに美味しくなりますよ♪



## 春雨の炒め物

<材料> 4人分

サラダ油小さじ1 にんにく少々（みじん切り）  
 豚肉30g（酒・しょうゆ・しょうが汁各少々をまぶす）  
 にんじん40g（1/5本・たんざく切り）  
 もやし70g（1/3袋）  
 キャベツ50g（葉1/2枚・たんざく切り） にら12g（2～3本・3cm幅に切る）  
 春雨30g（戻しておく・ざく切り）  
 塩少々 しょうゆ大さじ1 ごま油小さじ1/2

<作り方>

- ① サラダ油でにんにくを炒めて香りを出し、豚肉を炒める。
- ② 肉の色が変わったら、にんじん、もやし、キャベツを炒める。塩をふってからふたをして、野菜に火が通るまで、弱火で少し蒸す。  
 （焦げ付きそうなら、水（分量外）を少々加えておく）
- ③ 戻した春雨、にらを加えてさらに炒め、しょうゆで味をととのえ、ごま油を加える。

冷蔵庫に残っている野菜を使えば、フードロス（食べられなくて捨ててしまう分）削減にもつながりますね！また、豚肉の代わりに、ツナ缶などでも美味しく食べられますよ♪

