



4月15日
1年生



【野菜炒め】

<材料・2人分>

- ◎キャベツ 3~4枚 ◎豚バラ薄切り 100g ◎人参 1/10本 ◎サラダ油 適量
◎筍 1/20本 ◎塩 少々 ◎ピーマン 1/2個 ◎こしょう 少々
◎生椎茸 1個 ◎オイスターソース 適量

<作り方>

- ① キャベツは幅2~3cm、にんじんは短冊切り、筍は薄切りにする。ピーマンは5mm~1cm位の幅で縦長に切る。椎茸は薄く、斜めそぎ切りにし、バラ肉は5cm位の長さに切る。
- ② フライパンに炒め油を入れ、熱しておく。熱が行き渡ったら、豚肉を入れ、塩、胡椒を振り掛け、さっと炒める。ここで火が通らなくて良い。
- ③ にんじん、椎茸、ピーマン、キャベツ、筍の順に入れて火が通るまで、強火のまま炒めていく。
- ④ フライパンの淵から、オイスターソースを入れて、サッと熱して器に盛る。

【味噌汁】

<材料・2人分>

- ◎豆腐 1/4丁 ◎味噌 10~12g ◎わかめ 小1 ◎水 300 ◎煮干 10g

<作り方>

- ① 煮干は、頭と内臓を取り、水につけ、30分ほどおく。
- ② そのまま火にかけて沸騰させ、2~3分煮て、煮干を取り出す。
- ③ 豆腐は1.5cmの角切り、わかめは水で戻しておく。
- ④ だし汁に豆腐、わかめを入れ、味噌をとき、沸騰させないようにする。