

おとう飯を作ろう！



せっけんでしっかり手を洗おう！

スタミナ豚バラ丼 2人分

豚バラ焼き肉用	160 g	焼き肉のタレ	大さじ2
たまねぎ	中 1/2 個	塩こしょう	適量
細ねぎ	1 本	マヨネーズ	お好みで
レタス	2～3 枚	ごはん	自分にとって適切な量 ※ひとり 180 g まで
サラダ油	大さじ1		

<作り方>

- ① レタスはよく洗い、手でちぎって食べやすい大きさに切る。たまねぎは薄切りにし、細ねぎはみじん切りにする。豚バラ焼き肉用は半分の大きさに切り、塩こしょうを振る。
- ② フライパンに油を入れ熱し、たまねぎが透明になるまで中～弱火で炒める。豚バラを入れ、火が通るまで中火で炒める。焼肉のタレを入れ、味がなじむまで弱火で煮る。
- ③ 器にご飯を盛り、レタス、②、マヨネーズ（お好みで。無くても OK！）、細ねぎの順に盛り付ける。

1品で野菜もとれます。調味料は「めんつゆ」や「すきやきのたれ」でも良いです。既製品を使用することで気軽に作れます。卵、チーズをトッピングするなどお好みでアレンジも！

もやしと青ねぎしゃきしゃきナムル 2人分

もやし	1/2 袋 (100 g)	塩	小さじ 1/3
細ねぎ	3 本	ごま油	大さじ 1
白すりごま	大さじ 2		

<作り方>

- ① 細ねぎは根元を切って、5cm の長さに切る。
- ② 洗って水がついたままのもやしと細ねぎを皿に入れ、ふんわりとラップをかけたあと、600W の電子レンジで約2分加熱する。
- ③ やけどに注意して水気を切り、ごま油、塩、白すりごまを加え和える。少しおいて味がなじんだら器に盛る。

電子レンジを使用すると素早く作れます。また鍋で茹でるのと比べて、電子レンジで加熱すると栄養素の溶出を防ぐことができます。何か1品ほしいときに。

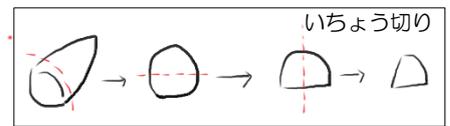
中華スープ 2人分

小松菜	1株	中華スープの素	小さじ2
にんじん	中 1/4本	こしょう	適量
えのき	1/4袋	水	300ml
木綿とうふ	1/3丁		

<作り方>

- ① 小松菜は根本を切り 2cm の長さに切る。にんじんは薄いいちょう切りにする。えのきは石づきをとり、半分に切る。豆腐は 1.5 cm角に切る。
- ② 鍋に水とにんじんを入れ、ふたをして強めの火で沸かす。沸いたら中～弱火にする。にんじんが柔らかくなったら、えのき、小松菜、とうふ、中華スープの素を入れる。黒こしょうで味を調えたら器に盛る。

調理中に出た野菜の切れ端や冷蔵庫にある余った野菜を入れて具たくさんスープを作りましょう。野菜もたくさん食べられます。



いちごラッシー 2人分 ※ストロー必要

プレーンヨーグルト	150ml	砂糖	大さじ2
牛乳	150ml	いちごジャム	適量

<作り方>

- ① ボウルにプレーンヨーグルト、牛乳、砂糖を入れ混ぜる。
- ② コップの底にイチゴジャムをお好みで入れ、①を入れる。

ラッシーは、インドのヨーグルト飲料です。混ぜるだけ、1分で作れるカルシウム補給に最適なデザートドリンクです。いちごジャム無しでもおいしくいただけます。

