



メニュー2

- ◎ごぼうと豚こまのピリ辛炒め
- ◎牛乳茶碗蒸し
- ◎大豆のお肉（ダイズラボ）を使ったお味噌汁



◎ごぼうと豚こまのピリ辛炒め

材料(2人分)

ごぼう	1/2本
豚こま	100g
赤唐辛子	1本
ごま油	大さじ1
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
白ごま	小さじ2

A: 大さじ1

作り方

- ①ごぼうは皮付きのまま斜め薄切りにし、サッと洗い水気を切る。
- ②鍋にごま油、赤唐辛子、①を入れて、中火で2分程炒める。
- ③豚肉を入れ、肉の色が変わらるまで炒め、Aの調味料を加え強火で汁気がなくなるまで炒める。
- ④火を止め、白ごまを加え混ぜる。

◎牛乳茶碗蒸し

材料(2人分)

卵 1個	
カニ風味かまぼこ	2本
冷凍ほうれん草	ひとつかみ (20g)
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1
牛乳	150ml

A: 小さじ1

作り方

- ①ボウルに卵を割り入れよく溶きほぐし、Aを加える。
- ②カニかまは、1cm長さに切る。
- ③②の卵液、カニかま、ほうれん草を耐熱容器に入れる。
- ④ラップをふんわりとかけて電子レンジ600Wで3分加熱し、その後5分蒸らす。



◎大豆のお肉（ダイズラボ）を使ったお味噌汁

材料(2人分)

ばれいしょ	1~2個
玉ねぎ	大1/2個
人参	中1/2本
ダイズラボ	1/2袋
味しみきざみあげ	15g
いりこだしの素(顆粒)	1/2本(3g)
昆布だしの素(顆粒)	1/2本(3g)
無添加麹味噌	大さじ2(25g)
水	500ml

作り方

- ①鍋に刻んだ野菜とダイズラボ、きざみあげを入れ、水とだしの素を加え火をつけろ。
- ②沸騰したら弱火で15分から20分煮込み、味噌を入れる。

