

満点ごはん

2016.7 公開乳幼児を持つ母のグループの集まり

【材料】

米 3合

水 3C

(具)

ゆで大豆 60g

ちりめんじゃこ 20g

人参 60g

わかめ 35g

小松菜(葉の部分) 適量

白ごま 適量

(調味料)

みりん 大さじ2

酒 大さじ2

醤油 大さじ2

炒め油 大さじ1

【作り方】

①米は研いで、少し固めに炊く

②人参は細切り、わかめは水で戻して細かく切り固くしぼる

小松菜はさっとゆでて細かく切る

③大さじ1の油を熱し、人参、ゆで大豆、ちりめんじゃこの

順に炒め、わかめをいれて、さっと炒めます

④調味料を混ぜ合わせておき、フライパンの肌にそわせて

水気がなくなるまで炒めます

⑤炊きあがったごはんとまぜ、最後に小松菜の細切り・白ごまを

ちらし入れます

*茹で大豆の代わりに細切り高野豆腐や

わかめの代わりにひじきでもよい

【材料】

キャベツ	200g
きゅうり	1本
玉ねぎ	1/4個
人参	1/4本

★

サラダ油	大さじ2
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/4

【作り方】

- ・キャベツは太めの千切り
- ・きゅうりは縦半分に切ってから斜め切り
- ・玉ねぎは薄切り
- ・人参は皮をむいて、千切り

①大き目のビニール袋に野菜と★調味料を入れ、袋の口を閉じて、上下にふって全体になじませる。

②袋の空気を抜き(真空状態にする)、口をしっかりと閉じて冷蔵庫で15分以上おく

*野菜は全体で400g位

冬は、かぶや大根や白菜を入れてもよい