

誰でもつくれる！ 簡単 レシピ

一緒に作ると楽しいね！

豚肉となすのごまみそ炒め

旬のなすをおいしく味わいましょう♪

<材料>4人分

- 豚肉……………200g
- なす……………4〜5個
- 人参……………1/2本
- にら……………1/2束
- コーン…………1/2缶
- みそ…大さじ2
- 砂糖…大さじ1
- しょうゆ…小さじ1
- みりん…大さじ1
- すりごま…大さじ1

作
り
方

- ①なすは皮を縦にただらに剥き、小さめの乱切りにし、水に浸けておく
- ②①のなすを油で炒め、皿に取り出しておく
- ③人参はいちょう切りに、にらは食べやすい長さに切っておく。人参、にら、コーンをそれぞれ茹でておく
- ④調味料を合わせておく
- ⑤豚肉を色が変わるまでよく炒め、④の調味料を少々加え下味をつける
- ⑥にら以外の野菜を入れて炒め、味をつける。最後ににらを入れて完成！

memo

- ・なすの皮を剥く事で、お子さんでも食べやすくなります
- ・なすは炒めると変色してしましますが、短時間で仕上げた方が変色しづらいです
- ・先に炒めた豚肉に味をつけておくことで、全体的にしっかりとした味付けになります

一緒に食べるとおいしいね！

豆乳くずもち

保育園でも人気のおやつです！

<材料>4人分

- 豆乳……………400ml
- 砂糖……………80g
- 片栗粉…………70g
- きな粉…………適量

作
り
方

- ①片栗粉と砂糖はふるって鍋に入れる
- ②①に豆乳を入れ、混ぜ溶かしてから火にかける（中火）。透明になってくるまでよく練る
- ③透明になったら弱火にし、弾力が出るまでさらに2〜3分よく練る
- ④水でぬらしたバットや皿に③を広げて冷ます
- ⑤食べやすい大きさに切り、きなこをまぶしてできあがり！

memo

- ・冷蔵庫に入ると固くなってしまうので気を付けてください
- ・お好みで黒蜜をかけてもおいしいです
- ・砂糖の代わりに黒糖を使うと黒糖くずもちになります（その場合は黒糖の塊がないようによくふるってください）
- ・豆乳の代わりに牛乳を使ってもOK！