

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♪

作り方

<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

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いますが、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

- ①なすは皮を縦にまだらに剥き、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！

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！

作り方

<材料>4人分

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

memo

- ・冷蔵庫に入れ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！

- 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！