

セルフやきぶたチャーハン(真)

【材料(4人分)】

- 焼豚…………… 100g
- にんにく…………… ひとかけ
- 人参…………… 中1/3本
- チンゲン菜…………… 小1株
- ホールコーン…………… 1/2カップ

- 塩…………… 少々
- こしょう…………… 少々
- 濃口しょうゆ…………… 大さじ1
- ごま油…………… 小さじ1
- ごはん…………… 茶碗4杯分

【作り方】

- ①焼豚は1cm角の色紙切り、にんにく・人参はみじん切り、チンゲン菜は2cm幅に切っておく。
- ②フライパンにごま油をひいて熱し、にんにくを炒める。
- ③香りが出てきたら、焼豚・人参・ホールコーンを加え炒める。
- ④チンゲン菜を加え、調味料(★)で味付けをし、ごはんに混ぜる。



※塩こしょう、しょうゆは焼豚の塩分の加減やお好みで調整してください！

にんじんしりしり

【材料(4人分)】

- まぐろ(ツナ)缶詰…………… 1缶
- 人参…………… 1本

【作り方】

- ①人参はせん切りにする。
- ②フライパンにツナ缶の油を入れ、人参を加え炒める。
- ③人参に火が通ったら、ツナをほぐしながら加える。
- ④調味料(★)を加え、味付けをする。
(甘みのほしい方は、砂糖をお好みで加えてください)

7月に引き続いて、沖縄料理が登場！

- ★ 薄口しょうゆ…………… 小さじ1
- (砂糖(お好みで))…………… 少々



「しりしり」とは、沖縄の方言で「せん切り」という意味があります。

お好みで卵や豆腐を加えたり、さまざまな材料と一緒に炒めてアレンジしてみてください♪

ゆず和え



【材料(4人分)】

- 白菜…………… 300g
- 小松菜…………… 100g
- えのきたけ…………… 40g
- ★ みりん…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 大さじ2
- 薄口しょうゆ…………… 大さじ4
- ゆず汁…………… 大さじ2

【作り方】

- ①白菜、小松菜は1cm幅に切り、えのきたけは石づきを取り、6cmの長さに切ってほぐしておく。
- ②調味料★を合せておく。
- ③鍋に①の野菜を入れ、少量の水で蒸し煮する。冷まして、余分な水分は軽くしぼる。
- ④②の調味料と③の野菜を合わせて、冷やす。

ゆずの皮をすりおろして入れると、ゆずの良い香りがします！

ツナとひじきのいためもの

【材料(4人分)】

- まぐろ(ツナ)缶詰…………… 1缶
- 人参…………… 1本
- 乾燥ひじき…………… 大さじ2(5~6g)
- ★ 砂糖…………… 小さじ1
- 薄口しょうゆ…………… 大さじ1強

【作り方】

- ①人参は千切り、ひじきは水に漬けてもどし、水をきっておく。
- ②フライパンにツナ缶と人参を入れ、炒める。
- ③ひじきを加え、炒める。
- ④調味料(★)で味をつける。

冷めてもおいしく食べられるので、お弁当のおかずぴったりです。野菜を変えたり卵を入れたりしてもいいですね！