



豚肉と夏野菜の甘辛炒め



材料（4人分）	
ご飯	2合
なす	1本
アスパラ	4本
豚肉	250g
にんにく	少々
薄力粉	少々
★しょうゆ	大1
★みりん	大1
★甜菜糖	小1
★日本酒	大1
米油	少々



レシピ

- ① 米を2合研ぎ、水を2合の目盛りまで入れます。
- ② なすとアスパラは乱切りにします。
- ③ なすは米油を少しかけて焼いておきます。アスパラは米油で軽く炒め（中火）水50ccを加えて蓋をして1分30秒蒸し焼きにします。そして一旦ザルに取り出し、汁は捨てます。
- ④ 豚肉に薄力粉を薄くまぶします。
- ⑤ フライパンに米油とにんにくのみじん切りを入れて火にかけます。香りがたったら④を広げて入れて焼きます。
- ⑥ お肉に火が通ったら、③を入れて、★を混ぜたものをまわしかけてタレをからめて完成です。





ブロッコリー卵の和風サラダ

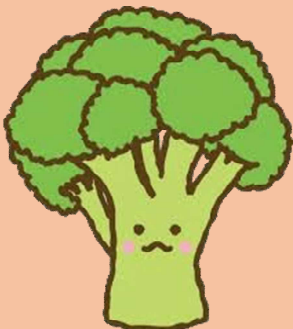


材料（4人分）	
ブロッコリー	半株
ツナ缶	1／2
たまご	1個
鰹節	適量
マヨネーズ	大さじ2
クレイジーソルト	少し
醤油	少々



レシピ

- ① ブロッコリーは塩で下茹でします。たまごをゆでたまごにするために少ない水を鍋に入れて9分茹でます。
- ② ブロッコリーにツナ缶半分、ゆでたまご、鰹節を適量、クレイジーソルト、醤油を少し入れて全体に混ぜます。
- ③ 最後にマヨネーズを加えて完成です。



にんじんきんぴら

材料（4人分）	
人参	150g
★しょうゆ	大1弱
★甜菜糖	小1
★みりん	大1
いりごま	少々
ごま油	少々
水	大1



レシピ

- ① にんじんの皮を剥きます。
- ② にんじんは細切りにします。
- ③ 熱したフライパンにごま油を入れ、にんじんを中火で炒めます。
- ④ 水を入れ、蓋をして中火のまま加熱します。
- ⑤ 火が通ったら、★を加えて汁気がなくなるまで中火で煮ます。
- ⑥ いりごまを加えて弱火でさっと炒めたら完成です。

