

チャンプルー

<材料 4人分>		【 作り方 】
木綿豆腐	2丁	*豆腐を水切りしておく
豚モモ肉	200g	①人参を炒める
たけのこ(水煮)	1/2個	(水を少し入れて柔らかくしてもよい)
きゃべつ	1/2個	②きゃべつ・豚肉を入れて炒める
人参	1/3本	③豆腐を崩しながら入れる
にら	1束	④にら・たけのこを入れて炒める
油	適量	⑤☆を入れて味を整えて完成!
☆砂糖	大さじ2	
☆醤油	大さじ2	
☆洋風だし	大さじ1	

五目おこわ

<材料 4~6個分>		【 作り方 】
精白米	1合	①米ともち米を合わせて炊く
もち米	1合	②ごぼうを柔らかくなるまで煮る
人参	1/3本	③人参・椎茸・ごぼう・油揚げを炒める
椎茸	2個	④③に調味料を入れる
ごぼう	1/2本	⑤炊けた①に具を混ぜる
油揚げ	1/3枚	⑥味を調節しておにぎり型にしたら
砂糖	大さじ1	完成!
醤油	大さじ1	
塩	適量	