

切干大根のスタミナ炒め

<材料 4人分>

切干大根 40g
人参 1/2本
ねぎ 1/3本
ニラ 1/2束
豚ひき肉 100g
ホールコーン缶 50g
にんにく 少々
しょうが 少々
油 適量
醤油 大さじ2
塩 少々

【 作り方 】

①切干大根は水で戻し、水気を切っておく
②みじん切りにしたにんにく・しょうがと
豚ひき肉を油をひいて炒める
③人参・ねぎ・ニラ・コーンを入れて
さらに炒める
④①も加えて炒める
⑤醤油・塩を入れて、味を整えて完成！

*にんにく・しょうがはおろしチューブでも
美味しくできます。

菜の花むすび

<材料 2人分>

ごはん 160g
小松菜 1束
醤油 大さじ2
かつおだし 大さじ1
卵 2個
砂糖 少々
塩 少々
白いりごま 少々

【 作り方 】

①小松菜を茹でて、小さく切っておく
②①に醤油・かつおだしで和える
③卵に砂糖・塩を入れて炒り卵を
細かめに作る
④②と③とごまを加えて混ぜる
⑤おにぎり型に握ったら完成！