

おうちで作ろう！簡単レシピ



いっぴん てがる 一品で、手軽にバランスよく食べることができるメニューを紹介！

ぶた どん 豚キムチ丼

がっこうきゅうしよく とうじょう 学校給食で登場している人気のメニュー！
あつ なつ 暑い夏に、食欲の出る丼ぶりです。



★材料 (4人分)

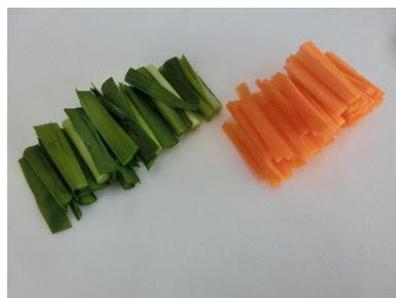
ごはん	4人分	もやし	200g
ぶた 豚こま切れ	140g	はくさい 白菜キムチ	100g
さけ 酒	小さじ1	さとう 砂糖	大さじ1
おろしにんにく	2g	こいくち 濃口しょうゆ	大さじ1
にんじん	40g	あぶら ゴマ油	小さじ1
ニラ	20g		

★作り方

1. ぶた 豚肉は、さけ 酒とにんにくで したあじ 下味をつける。



2. にんじんは3cm長さの なが 千切り、
ニラは3cm長さの なが 千切りに切る。



3. ねっ 熱したフライパンで ぶたにく 豚肉を炒め、
ひ 火が通ったら、にんじん にんじん・もやし もやしを加えて炒める。



4. やさい 野菜がしんなりしたら、にら にら、
しる 汁を切った はくさい 白菜キムチを加え、
さとう 砂糖・しょうゆ しょうゆを加えて、にこ 煮込む。



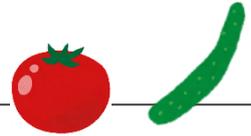
5. さいご 最後に あぶら ごま油を まわ 回し入れて い さっと ま 混ぜ合わせたら、
ごはん ごはんの うえ 上に も 盛り付ける。

サラダうどん



★材料 (4人分)

うどん	4玉	きゅうり	1本
シーチキン	2缶	かつお節	適量
マヨネーズ	大さじ2	刻みのり	適量
濃口しょうゆ	小さじ1	めんつゆ	120cc
レタス	4枚		
トマト	2個		



シーチキン以外に、サラダチキンなどでも美味しく作れます。

★作り方

1. うどんは茹でて、冷水でよく冷やし、水気を切っておく。



2. シーチキンの汁気を軽く切り、マヨネーズとしょうゆで和える。



3. レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。



4. トマトは8等分のくし切りにし、きゅうりは斜めの薄切りにしてから、千切りにしておく。



5. うどんを皿に盛り、その上にシーチキンと野菜を盛り付け、かつお節と刻みのりを散らし、めんつゆをかける。

