

野菜の肉巻き

【材料】

- ・ にんじん 3分の1
- ・ さやいんげん 2本
- ・ 豚肉 80g
- ・ 塩、胡椒

【多く含まれる栄養】

ビタミンA
タンパク質
ビタミンB¹

疲労回復に！！！！



【作り方】 調理時間 15分

- ① にんじんといんげんを茹でる。
- ② 茹でた人参といんげんを豚肉で巻く。
- ③ 塩・胡椒をかけ、焼く。

洋風茶碗蒸し



【材料】

卵・ハム1枚・マッシュルーム（水煮1～2個）
鶏ささみ20g・カイワレ大根2g・牛乳45g
・スープストック45g

塩・胡椒

※かまぼこ・しいたけに変えてもOK🍴

【作り方】

- 1・鶏ささみに下味をつける。
- 2・具材を器に入れる。
- 3・卵と牛乳とスープストックを混ぜて、こす。
- 4・器に入れ、蒸す。

含まれる栄養素
タンパク質とカルシウム！

🍅 トマトとえびのカルパッチョ 🍤

～ 材 料 ～

- ・とまと🍅2分の1
- ・レモン汁小さじ1
- ・えび🍤6匹
- ・オリーブオイル小さじ1
- ・れもん🍋少々
- ・砂糖小さじ1
- ・パセリ（お好みで）

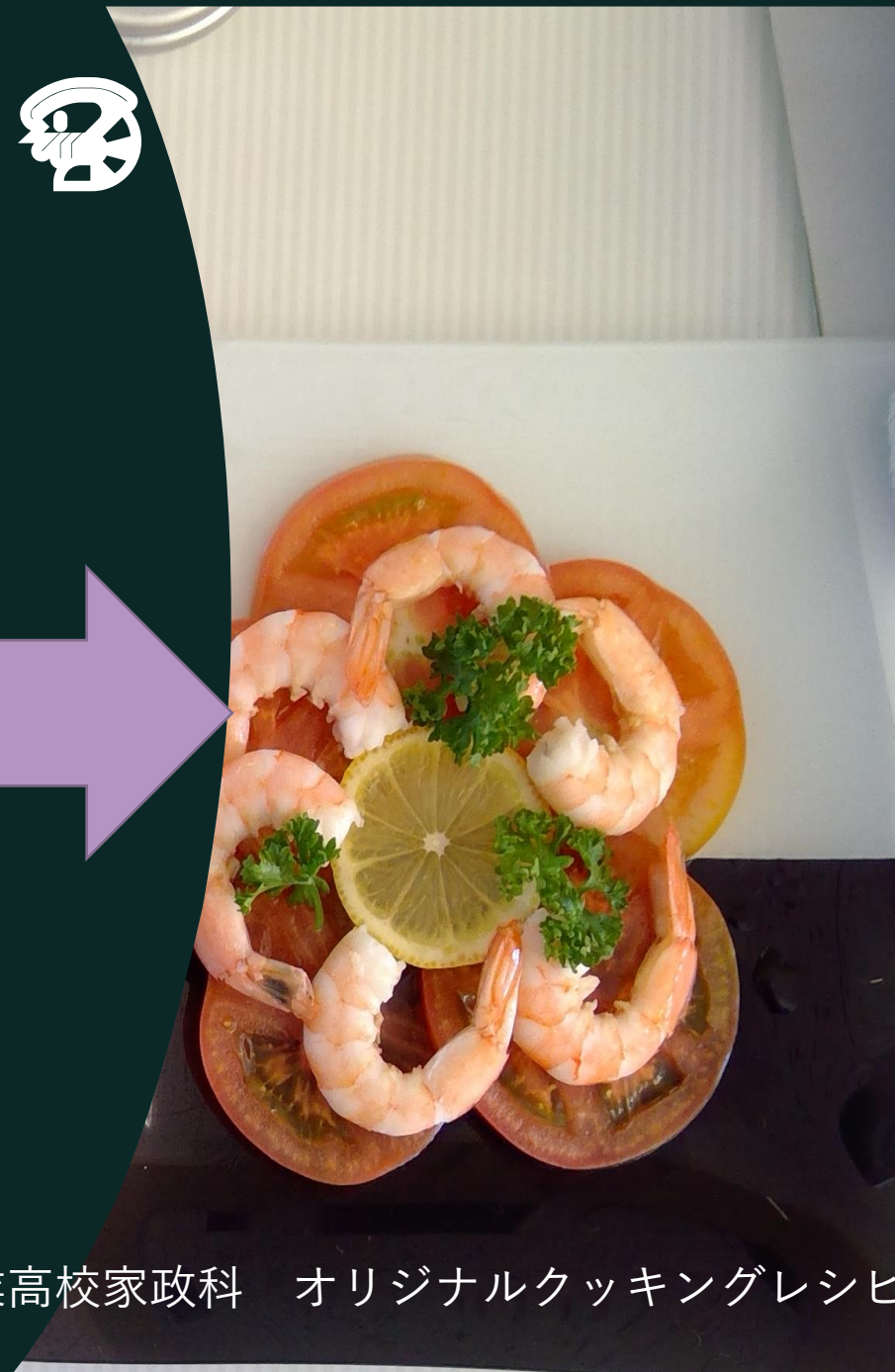
含まれる栄養素

- ・ビタミンC
- ・ビタミンE
- ・カルシウム

10分!!

～ 作り方 ～

- ① エビを塩ゆでする。
- ② トマトを輪切りに切る。
- ③ ソースを作る。
- ④ 器に盛りつける。
- ⑤ ④をかける。



ポークソテーのマスタード添え



材料

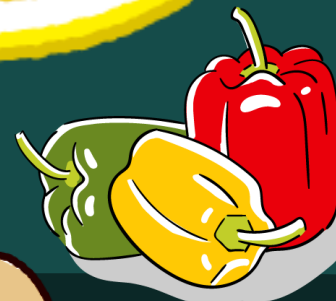
- ・豚肉 180
- ・ピーマン 15g
- ・パプリカ 30g
- ・じゃがいも 2分の1

ソースの作り方

粒マスタード・はちみつ・しょうゆ・マヨネーズを混ぜて出来上がり!!

【含まれる栄養素】

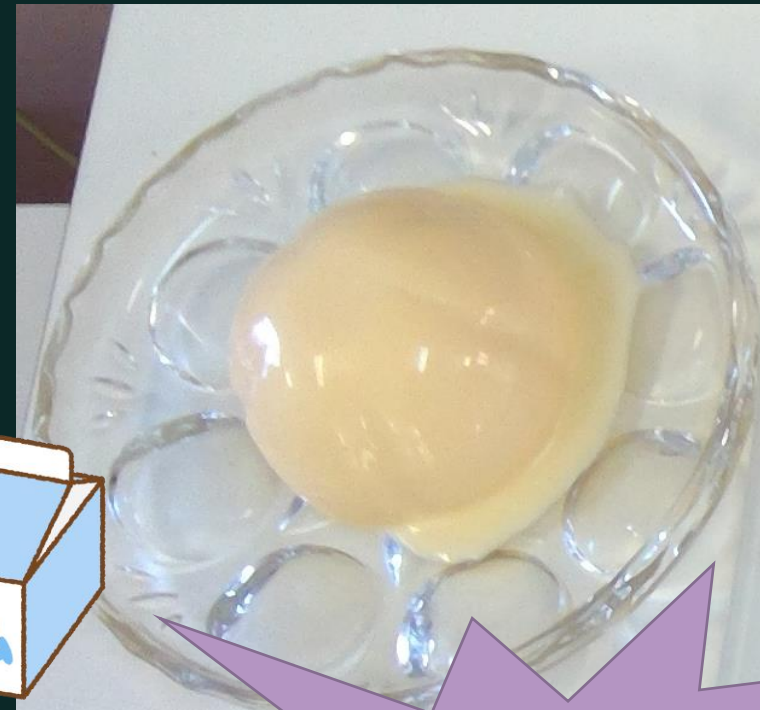
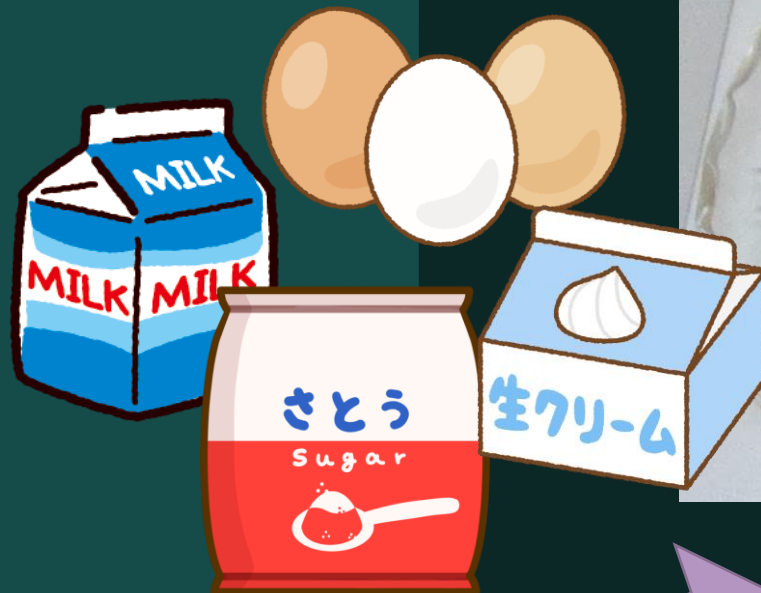
- ・ビタミンA
- ・タンパク質
- ・ビタミンC



バンバロア

【材料】 2個分の量です!!

- ・牛乳100
- ・卵1個
- ・バニラエッセンス1滴
- ・ゼラチン5g
- ・砂糖30g
- ・生クリーム30g



⑤の注意点

お湯につけすぎない!

※つけすぎると、溶けてしまいます!

【作り方】

- ① 水にゼラチンを溶かす
- ② 火を通しながらたまごと砂糖を混ぜる
- ③ ②に牛乳を混ぜる。生クリームも。
- ④ こして、型に流し込み、氷水に浸す
- ⑤ お湯に数秒浸して型から外す。

～オクラのハムチーズ巻き～



【材料】

- ・オクラ2本
- ・ハム2枚
- ・チーズ1枚

【作り方】

- ① オクラを塩ゆでする。
- ② オクラをチーズで巻く。
- ③ ②をハムで巻く。
- ④ 爪楊枝で刺す。

ポイント！

・簡単なので、
小さい子でも
作ることができます！
試してください！

・オクラが温かいままチー
ズを巻くとチーズが少しと
けまっす！
自分の好みでどうぞ！

— にんじんともやしのきんぴら —

【材料】

- ・ にんじん 3分の1
- ・ もやし 15 g
- ・ ごま 1 g
- ・ ごま油 少々
- ・ しょうゆ 小さじ1
- ・ 砂糖 小さじ1

【作り方】

- ① にんじんともやしを茹でる。
- ② 醤油・砂糖を加え、ごま油で炒める。
- ③ ごまをかける。



★ごま油で炒めると香りがGOOD!

“金時豆の甘煮”



【材料】 4～6人前

- ・ 金時豆 200g
- ・ 砂糖 160～200g
- ・ 醤油 大さじ1と少々

【作り方】

- ① 5時間から一晩水につけて戻す
- ② 豆が簡単に指でつぶせるくらいの柔らかさになるまでゆでる
- ③ 醤油や砂糖を入れて、似てから一晩おくと味がなじんでよりおいしくなります

金時豆は老化や病気になる原因の物を無害な物質に変えることができます！

【 具雑煮 】

【材料】

- ・ にんじん
- ・ はくさい
- ・ ちくわ
- ・ 大根
- ・ ごぼう
- ・ しめじ
- ・ 糸昆布
- ・ かまぼこ
- ・ 鶏肉
- ・ 餅

適量！

【含まれる栄養素】

- ・ タンパク質
- ・ ビタミンC
- ・ ビタミンA

お餅の形は東と西で違う!?
東は角餅
西は丸餅を使います。
皆さんはどちらですか〜?

汁も東と西で違います!
東は醤油ベース
西は味噌ベース!
どちらも試してみてください♡

