

こんにゃくサラダ (5人分)



材料

●下ごしらえ●

- ・ きんぴらこんにゃく 100g・・・アク抜きをする
- ・ もやし 50g
- ・ こまつな 80g・・・2 cm幅に切る
- ・ にんじん 25g・・・千切りにする
- ・ ちくわ 25g・・・半月切りにする
- ・ いりごま 大さじ2
- ・ 塩 少々
- ・ 砂糖 小さじ1
- ・ 酢 小さじ2
- ・ 濃口しょうゆ 小さじ1
- ・ ごま油 小さじ1/2

ドレッシング
を作る

作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。
- ② もやし・こまつな・にんじんをゆでて、流水で冷やし、水気をよく切る。
- ③ ゆでた野菜とこんにゃく、ちくわをボールに入れ、ドレッシングで和えたら完成。

※調味料はお好みで加減してください

こんにゃくが入ってあっさりとしたサラダになっています。
マヨネーズや青じそドレッシングなどで和えても、おいしく
いただけますよ♪

キムチチャーハン (5人分)

材料

●下ごしらえ●

- ・ 豚肉 150g・・・こま切れにする
- ・ おろししょうが 少々
- ・ ごま油 適量
- ・ 卵 1個・・・炒りたまごを作る
- ・ 白菜キムチ 40g
- ・ ちりめんじゃこ 15g
- ・ にんじん 25g・・・短冊切り
- ・ 青ねぎ 25g・・・小口切り
- ・ 塩 少々
- ・ 濃口しょうゆ 小さじ1
- ・ 炊いたごはん 適量

A

作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。
- ② フライパンにごま油を引いて熱し、しょうがと一緒に豚肉を炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、にんじん入れて炒める。
- ④ にんじんが柔らかくなったら、残りの材料とごはんを入れて炒め、Aで調味をしたら完成。

※調味料はお好みで加減してください

