



食千-ムのおすすめレシピ



★キャベツと納豆のサラダ★

【材料】

- ・キャベツ・・・2枚
- ・納豆・・・1パック
- ・醤油、マヨネーズ・・・適量
- ・焼きのり・・・1枚

【作り方】

1. キャベツを千切りにして納豆を混ぜる。
添付たれやからしも入れる。
2. マヨネーズであえて、焼きのりを手で砕いて混ぜる。



食千-ムのおすすめレシピ



★くきも食べれるよ♪ブロッコリーの簡単美味しい胡麻和え★

【材料】

- ・ブロッコリー・・・1/2株
- ・ごま油、醤油、塩・・・少々
- ・すりごま・・・大さじ 2~3

【作り方】

1. ブロッコリーを房にわけ、くきも適度な大きさに切る。この時、枝のようになっているところは繊維が気になるので包丁で切り落とす。
2. レンジで2分ほどチンする。
(または茹でる)
3. ボールにブロッコリー、ごま油、醤油、塩、すりごまを入れて混ぜ合わせたらできあがり。



食千-ムのおすすめレシピ



★油揚げネギチーズ焼き★

【材料】

- ・油揚げ・・・1枚
- ・ネギ(青い部分も)・・・半分
- ・ピザ用チーズ、こんぶ茶、・・・少々

【作り方】

1. 小口切りにしたネギにこんぶ茶を少々混ぜる。
2. 油揚げの上に1. のネギ、ピザ用チーズをのせ、トースターで焼き色がつくまで焼く。
3. お好みで醤油をかけてできあがり。



食千-ムのおすすめレシピ



★ほうれん草を主菜に！★

【材料】

- ・ほうれん草・・・1束
- ・豚バラ肉・・・100g
- ・調味料(カレー粉・・・小さじ半分、中華の素・・・少々、塩・・・少々)
- ・ごま油・・・大さじ半分 ・卵・・・1個

【作り方】

1. ほうれん草は熱湯で茹で、冷水にとって水気を絞り3~4cmに切る。豚肉も3~4cmに切る。
2. フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
3. ほうれん草を加え、水気を飛ばすように炒める。調味料を加えなじませる。
4. 卵1個をごま油で別に軽く入り卵にする。3. にざっくりと混ぜてできあがり。





★白菜のみそだれかけ★

【材料】

- ・白菜・・・適量
- ・調味料
(ごま・・・大さじ2、みりん・・・大さじ2
味噌・・・大さじ1、砂糖・・・大さじ1、
長ネギ・・・みじん切り少々、
しょうが・にんにく・・・すりおろし少々)

【作り方】

1. 白菜を千切りにする。
2. 調味料を混ぜ合わせ1. にかけてできあがり。

