

2020

3

abc kids+ Cooking

はるやさい まな

春野菜を学ぶ

ざいりょう

よんぶん
(4人分)

ちゅうか	【中華みそだれ】	ひとりぶん
てんめんじやん	・25g	
しょうゆ	・小さじ2	
さけ	・大さじ1	
かたくりこ	・小さじ1/2	x4
さとう	・小さじ1	
とうばんじやん	・小さじ1/4	
しお	・小さじ1/8	
しろ	・少々	
白こしょう	・少々	
ごまあぶら	・小さじ1	

はるやさい ホイコーロー

【春野菜の回鍋肉/ごはん】

ひとりぶん

(1人分: 156/97kcal)

■ ぶたバラうす切り肉 120g

■ 市はんのおろししょうが 小さじ1/4

■ ごまあぶら 小さじ1

△ ■ キャベツ(春キャベツ) 120g

■ スナップえんどう 8本

■ なの花 20g

■ グリンピース(生) 4本

▲ ■ ねつとう てきりょう

■ しお 少々

ちゅうか 中華みそだれ 左記より小さじ4

■ ごはん 240g

あんにんどうふ

【杏仁豆腐】

ひとりぶん

(1人分: 58kcal)

■ 牛にゅう 200cc

■ さとう 小さじ4

■ こなゼラチン 小さじ2(4g)

(もどさないタイプ)

アーモンドエッセンス

てきりょう

みず 水 小さじ2

■ さとう 小さじ1

■ いちご 2こ

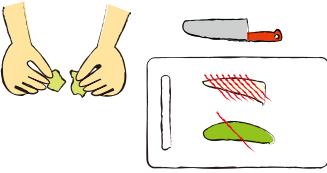
もちかえり



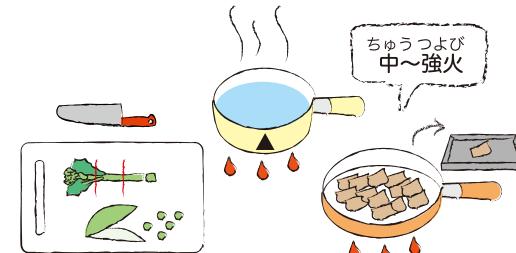
ちゅうか 中華みそだれ

した
トじゅんび

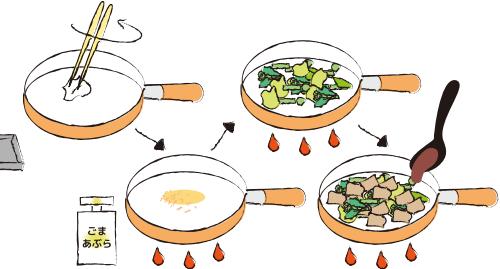
- ・ぶたバラうす切り肉ははば5cmに切っておく。
- ・カップに☆を入れ、電子レンジでかねつし(500W20びょう～)、さましておく(シロップ)。
- ・いちごはヘタをのぞいてあらい、たて4とう分に切っておく。

つく
作り方ちゅうか
中華みそだれはるやさい ホイコーロー
春野菜の回鍋肉

1 ボウルに◎を合わせる。キャベツは食べやすい大きさにちぎり、かたいぶん分はうす切り。スナップえんどうはヘタ・すじをのぞき、ななめ半分に切る。



2 なの花はね元をのぞき、3~4とう分に切り、グリンピースはまめをとり出す。▲でゆでる。ぶた肉をならべてからかねつし、りょうめんにやき色をつけてとり出す。



3 よ分なあぶらはのぞき、★を入れ、よいかおりがするまでいためる。△をくわえ、さっといためる。ぶた肉・中華みそだれをくわえる。

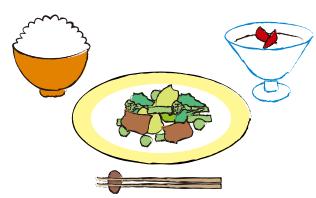
あんにんどうふ
杏仁豆腐

4 なべに牛にゅうの半りょう・さとうを入れ、あたためる。火を止め、こなゼラチンをくわえてませとかす。



5 のこりの牛にゅう・アーモンドエッセンスをくわえ、ませる。うつわに分け入れ、ひやしかためる。

もりつけ



6 さらに3をこんもりともりつける。5にシロップをかけ、いちごをかざる。