

今日のレシピ N04

*だいたい2人分です

けんちん汁

- 【材料】
- ・木綿豆腐
 - ・油揚げ
 - ・大根、人参、ごぼう、さといも、ねぎ
 - ・だしの素、塩、しょうゆ、酒
 - ・ゴマ油 大1



1. 野菜は食べやすい大きさに切る、他きのこ類もOK.ごぼう、さといもはマスト
2. ごま油で豆腐、野菜を炒める。水を入れ野菜に火が通るまで煮る。酒を加える。
3. だしの素、塩、しょうゆで味付けをする。

キャベツ、ハム入り玉子焼き

- 【材料】 作りやすい分量
- ・卵3個、キャベツ千切り（手のひら載る量）、ハム2枚
 - ・砂糖 小1 油 小1
 - ・ケチャップ



***蓋つきの玉子焼きか小さめのフライパンで作ってください**

1. すべての材料をよく混ぜて、よく熱した玉子焼ききに入れ、一気にかき混ぜる
2. 弱火でふたをして、5分焼く。ひっくり返してふたをして 1分。
3. 食べやすい大きさに切る。

キャベツの即席漬け

- 【材料】
- ・キャベツ（1/4） 塩昆布10g位

1. キャベツはざく切り、ビニール袋に入れて塩昆布を入れてよくもむ。
2. ラッキョウ酢やかんたん酢を小さじ 加えてもも美味しい。