



苦手なピーマンも食べられる！ ごはんに合う 簡単レシピです。

朝食にもぴったりのひと味違う「ツナマヨおにぎり」もご紹介します！

チンジャオロースー

材料(4人分)

- ・豚肉…約200g
- ・サラダ油…大さじ1/2
- A
 - ・おろししょうが…少々
 - ・酒…小さじ1
 - ・塩…1つまみ
 - ・こしょう…少々
 - ・片栗粉…小さじ2
- ・ピーマン…2個
- ・にんじん…約1/4本
- ・たけのこ…約80g
- ・サラダ油…大さじ1/2
- B
 - ・砂糖…小さじ1
 - ・オイスターソース…大さじ1
 - ・しょうゆ…小さじ2
 - ・ごま油…小さじ1

作り方

- ①ピーマン・にんじん・たけのこ・豚肉を千切りにする。
- ②豚肉にA{の下味をつけておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒めて取り出しておく。
- ④③のフライパンにサラダ油を熱し、にんじん・ピーマン・たけのこを炒める。
- ⑤④に炒めた豚肉を加えて、B{を加えて調味する。



献立例：ごはん シュウマイ
チンジャオロースー わかめスープ

余りがちなピーマンの消費に！ピーマンを千切りにするときは、ヘタを上にして横ではなく、繊維に沿って縦に切ると苦みが和らぎます。ピーマンが苦手な子どもでも、豚肉が入りうまみが染みこんだ甘じょっぱいタレがからむので食べやすい料理です。



献立例：**ネギ味噌マヨの香ばしおにぎり**
ほうれん草の和え物 わかめのみそ汁

魚嫌いでも「ツナ」なら食べられるという子は多いです。さらに、マヨネーズを加えて食べやすくしています。ねぎのうまみや食感、みその香ばしさが合います。もちろん、おにぎりの具に入れてのりを巻いてもおいしいです。パックの刻み済ねぎを買っておいても便利です。

ネギ味噌マヨの香ばしおにぎり

材料(4人分)

- ・ねぎ…1本
- ・味噌…大さじ1
- ・マヨネーズ…大さじ2
- ・ツナ缶…1缶
- ・しょうゆ…少々
- ・白いりごま…適宜
- ・ごはん…茶わん4杯

作り方

- ①ねぎはみじん切りにする。ツナは油を切る。
- ②①とマヨネーズ・しょうゆを合わせてよく混ぜる。
- ③ごはんを4等分し、丸く握って軽くつぶし、表面に②を塗り広げる。
- ④白ごまをちらしトースターで5分ほど焼く。