

—マーボー大根—

【材料】（1 人分）エネルギー 1 2 4 kcal

豚ひき肉	2 0 g	☆水	4 0 g
木綿豆腐	4 0 g	☆コチュジャン	2 g
大根	6 0 g	☆醤油	3. 5 g
人参	6 g	☆オイスターソース	3. 5 g
長ねぎ	1 5 g	☆味噌	1 g
干し椎茸	0. 6 g	☆砂糖	2. 5 g
生姜	少々	◇片栗粉	2 g
にんにく	少々	◇水	7 g
ごま油	1 g		

【作り方】

- ①干し椎茸を戻す
- ②豆腐・大根を角切り、
人参・ねぎ・干し椎茸・生姜・にんにくをみじん切りにする
- ③ごま油でねぎ、生姜、にんにくを炒める
- ④にひき肉を加えて炒める
- ⑤④に大根、人参、干し椎茸を加えて炒める
- ⑥⑤に☆の調味料を加えて煮る
- ⑦⑥に◇の水溶き片栗粉でとろみをつける

—春雨サラダ—

【材料】（1 人分）エネルギー 78kcal

春雨	7 g	☆しょうゆ	2. 5 g
ハム	8 g	☆穀物酢	1. 5 g
きゅうり	1 5 g	☆ごま油	1. 5 g
とうもろこし	1 0 g	☆砂糖	1 g

【作り方】

- ①春雨を戻して食べやすい長さに切る
- ②ハム・きゅうりを千切りにする
- ③☆の調味料で材料を和える