

# なんとハートフルランチ【材料と作り方】

## なんとっ子パワーアップ丼

【材料：4人分】

米・・・・・・・・・・300g  
牛もも肉薄切り・・160g  
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1/2  
酒・・・・・・・・・・小さじ1  
にんじん・・・・・・・・中1/2本  
たまねぎ・・・・・・・・1/3玉  
干しいたけ・・・・2個  
小松菜・・・・・・・・1/2株  
うずら卵（水煮）・・8個  
ごま油・・・・・・・・大さじ1  
水・・・・・・・・・・300ml  
オイスターソース・大さじ1  
しょうゆ・・・・・・・・大さじ3  
酒・・・・・・・・・・大さじ2  
中華スープのもと・小さじ2  
砂糖・・・・・・・・・・小さじ2  
片栗粉・・・・・・・・大さじ1  
五箇山豆腐・・・・120g  
米粉・・・・・・・・・・大さじ2  
揚げ油・・・・・・・・適量

【作り方】

- ① 米を洗って炊く。
- ② 牛肉は食べやすい大きさに切り、しょうゆと酒をもみこんでおく。
- ③ 五箇山豆腐は2cmの角切りにし、米粉をまぶして揚げる。
- ④ にんじんは短冊切り、たまねぎは薄切り、干しいたけは水で戻して細切り、小松菜は2cm幅に切る。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、牛肉を炒めて肉の色が変わったら、④を加えて炒める。
- ⑥ うずら卵と水、Aを加えてひと煮たちさせ、倍量の水で溶いた水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ ③を入れて軽く混ぜる。
- ⑧ 器に盛ったごはん⑦をかける。



## 夏野菜の彩サラダ

【材料：4人分】

トマト・・・・・・・・・・120g  
きゅうり・・・・・・・・60g  
とうもろこし(実)・・・30g  
じゃがいも・・・・・・・・100g  
ごま油・・・・・・・・・・小さじ1  
酢・・・・・・・・・・小さじ2  
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1/2  
塩・こしょう・・・・少々

【作り方】

- ① トマトは1センチの角切りにする。
- ② きゅうりは縦十文字に切り、1センチの長さに切る。
- ③ じゃがいもは1.5センチの角切りにし、茹でて冷ましておく。
- ④ とうもろこしは茹でて冷ましておく。
- ⑤ Aを合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑥ ①、②、③、④を混ぜ合わせ、⑤で味付けをする。



おうちでも  
作ってみてください☆

