



●にらともやしの塩麴和え●

☆材料☆(4人分)

にら…1/2束
もやし…200g
にんじん…40g
塩麴…大さじ1と1/2

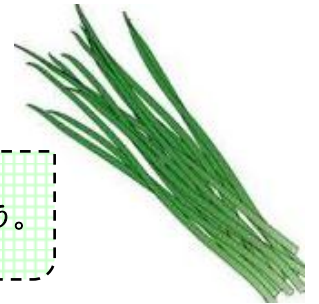
にらの強いにおいのもと、
ねぎや玉ねぎと同じ物です。
疲労回復に役立ちます。

《作り方》

- ① にらは、熱湯でさっと茹で水気を切り
食べやすい大きさに切る。
- ② もやしを茹で、水気を切る。
- ③ にんじんは千切りにして茹でる。
- ④ 材料をすべて混ぜ合わせ、塩麴で和える。

ワンポイント💡

葉の緑が濃く、傷みやしおれがなく、全体的にしゃきっとしたものを選びましょう。



ピーマン



●ピーマンと豚バラ肉の塩とろみ炒め●

☆材料☆(4人分)

ピーマン…4個
豚バラ薄切り肉…200g
油…大さじ1
水…カップ1/2
鶏ガラスープの素…小さじ1
A 片栗粉…小さじ1
塩…小さじ1/2
こしょう…少々

《作り方》

- ① ピーマンは縦2つに切り、ヘタと種を取り除き
横幅2cmくらいに切る。
- ② Aをよく混ぜておく。
- ③ 油を中火で熱して豚バラ肉を炒め、色が完全
に変わったら、ピーマンを加える。
- ④ ピーマンに火が通ったら、Aを加えて混ぜて
とろみがついたら火を止める。

ワンポイント💡

色が濃くて、肉厚でやわらかいものを選びましょう。皮にしわがよっているものは避けます。野菜保存袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。切り口からいたんでくるので、1個を使いきるようにしましょう。

