



【カレービーフン】 子ども 4 人分

材料

- ごま油 3.2g
- 豚肉 32g
- 千ゲンサイ 32g
- たまねぎ 32g
- にんじん 20g
- ビーフン 52g
- 砂糖 2g
- しょうゆ 4g
- 鶏ガラスープの素 1.2g
- カレー粉 0.4g

作り方

1. ビーフンは、熱湯で戻し、食べやすい長さに切る。
2. 豚肉、千ゲンサイ、たまねぎ、にんじんは食べやすい大きさに切る。
3. 鍋にごま油を熱し、2、1の順に炒める。
4. 3に砂糖、しょうゆ、鶏がらスープの素、カレー粉を加え調味する。



【ハリハリサラダ】 子ども 4 人分

材料

- 切干大根 14g
- にんじん 32g
- きゅうり 48g
- しらす 16g
- 砂糖 2.8g
- 酢 4g
- しょうゆ 4g

作り方

- ① 切り干しだいこんは茹でて柔らかくし、食べやすい大きさにカットする。
- ② 人参、きゅうりも食べやすい大きさにカットする。
- ③ しらすはサッと湯通ししておく。
- ④ 砂糖、しょうゆ、酢を混ぜ合わせ、1.2.3 と和えて完成。

