

# かんぱち漬け丼



【材料】4人分

かんぱち	24切れ	★こいくちしょうゆ	70ml
きゅうり	1/2本	★みりん	60ml
きざみのり	2g	★料理酒	40ml
しそ	2枚	★さとう	小さじ2
ご飯	500g	★生姜スライス	4枚

**1**

ポリ袋に★の材料を入れ、漬けダシを作ります。



**2**

1にかんぱちを入れてよく混ぜ、袋の口を閉じ、しばらく冷蔵庫に入れておきます。



**3**

きゅうりを干切りにします。



**4**

かんぱちの入った袋の端を少し切り、小鍋に漬けダシを入れて煮立ってます。



**5**

ご飯を器に盛り付け、煮立てたタシをかけ、かんぱちを並べます。



**6**

きゅうり、きざみのり、しそを散らして出来上がりです。



できあがり

ちぐさあ  
千草和え



ざいりょう (にんぶん)  
材料 (4人分)

ほうれんそう	100g
はくさい	100g
にんじん	20g
油揚げ	1枚
◇薄口醤油	20 ml
◇酢	10 ml
◇砂糖	9g
いりごま (白)	6g

1

ほうれんそうとはくさいは茹でて絞り、食べやすい大きさに切る。



2

にんじんと油揚げは千切りにして茹でる。



3

◇の調味料をあわせる。



4

1と2を絞って混ぜ、3の調味料といりごまを入れて和える。



できあがり

# とうふときのこのみそ汁しる



## ざいりょう にんぷん 材料 (4人分)

もめんとうふ 木綿豆腐	160g
しめじ	60g
だし汁 <small>しる</small>	640ml
みそ	おお 大さじ4
こねぎ	ほん 2本

**1**

とうふたを食おおべやすい大きさに切る。



**2**

しめじを2等分に切り、ほぐす。こねぎを小口切りする。



**3**

なべしるにだし汁を入れ温あためます。



**4**

**3**に**1**と**2**を加くわえて、加かねつ熱します。



**5**

ボウルに少すこし汁しるを入れ、みそを溶といておきます



**6**

**5**の溶といたみそを入いれます。



**7**

ふっとうまえする前にねぎを入いれ、火を止め、お椀わんに盛もり付つけます。



できあがり

# フルーツヨーグルト



【材料】4人分

プレーンヨーグルト 160g

フルーツミックス缶 100g  
(具材のみ)

りんご 1/4個

1

フルーツ缶を一口大に切ります。



2

りんごは1cm角に切っておきます。



3

ボウルにフルーツとプレーンヨーグルトを入れて和えます。



4

お皿に盛付けて出来上がりです。



できあがり



## ヨーグルトを毎日の習慣に!



栄養豊富な牛乳が原料であるうえに、発酵してできた乳酸菌が含まれるヨーグルトは、腸の調子を整え、栄養の吸収を助ける優れた食品です。「ビフィズス菌」は、この乳酸菌の1つで、腸内でビタミンB2、B6、ナイアシンの合成を助けます。さらに、便秘を予防するだけでなく、腸内で有害物質が作られるのを防ぎ、免疫力を高めることから、がん予防やアレルギーの改善などでも効果が期待されます。手軽に食べられるヨーグルトを毎日習慣にして、元気な腸を作りましょう。

