

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 (にんじん) 材料 (4人分)

ほうれんそう	100g
はくさい	100g
にんじん	20g
あぶらあ 油揚げ	まい 1枚
◇うすくちしょうゆ 薄口醤油	20ml
◇す 酢	10ml
◇さとう 砂糖	9g
いりごま (しろ) 白ごま	6g

1

ほうれんそうとはくさいは茹でて絞^ゆり、食^たべやすい大き^{おお}き^きに切る。



2

にんじんと油揚げは千切りにして茹でる。



3

◇の調味料^{ちようみりよう}をあわせる。



4

1と2を絞^{しぼ}って混^まぜ、3の調味料^{ちようみりよう}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 <small>にんぷん</small> 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 たを食べやすい大きさに おお切る。



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 あた温めま



4

3に**1**と**2**を くわえて、かねつ加熱



5

ボウルに少し汁を入れ、みそを と溶いておきます



6

5の溶いたみそを入れます。



7

ふっとう まえする前にねぎを い入れ、
火を止め、お椀に盛り付 つけ



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。