

ポリ袋で簡単にできるよ！  
あまたの野菜で作ってみよう！

### 3) あり合わせ野菜の昆布和え (4人分)

【材料】	【数量】	【作り方】
胡瓜	100 g	① ポリ袋に胡瓜、人参、大根、塩昆布を入れて口を閉じ
人参	60 g	袋の上からよくもんで味をなじませる。
大根	130 g	(時間は好みの漬け具合で調整する)
塩昆布	16 g	② 水気を切り皿に盛り、すりごまをふる。
すりごま	大さじ1	
【準備する物】		※野菜はキャベツ、白菜等あまたのものでOK！
ポリ袋		

みそバター味でキャベツがたっぷり食べられる！

### 4) キャベツたっぷり味噌汁 (4人分)

【材料】	【数量】	【作り方】
豚ロース肉 (一口大に切る)	120 g	① 鍋にごま油を熱し、キャベツを入れて炒める。 焼き色がつきかさが減るまでしっかり炒める。
キャベツ (一口大に切る)	300 g	
スイートコーン	50 g	② ①にコーンを加え、更に炒める。
ごま油	小さじ1	③ ②に豚ロースを加え、肉の色が変わったら
だし汁	カップ3	だし汁を加えて5分程度煮て、味噌をとき 入れる。灰汁があればとる。
味噌	大さじ2	
バター	大さじ1/2	④ 最後にバターを入れて溶けたら器に盛る。