

ポリ袋で簡単にできるよ！
あまった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 人参 大根 塩昆布 すりごま | 千切り 100g 60g 130g 16g 大さじ1 | ① ポリ袋に胡瓜、人参、大根、塩昆布を入れて口を閉じ袋の上からよくもんで味をなじませる。 (時間は好みの漬け具合で調整する) ② 水気を切り皿に盛り、すりごまをふる。 |
| 【準備する物】 ポリ袋 | ※野菜はキャベツ、白菜等あまったあり合わせの物でOK！ | |

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) | 120g | ① 鍋にごま油を熱し、キャベツを入れて炒める。 |
| キャベツ (一口大に切る) | 300g | 焼き色がつきかさが減るまでしっかり炒める。 |
| スイートコーン | 50g | 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 |
| 味噌 | 大さじ2 | 入れる。灰汁があればとる。 |
| 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。 |