

■ 和風チャンポン ■

<材料> 4人前

豚肉・・・100g、 玉ねぎ・・・1/2個
人参1/3本、 ピーマン・・・1個
キャベツ・・・2枚、 もやし・・・1/2袋
かまぼこ・・・1/2本、 チャンポン玉・・・4袋
サラダ油・・・大2、 「まんま」・・・小1と少々
ゴマ油・・・少々、 こしょう・・・少々

(A) { お湯・・・1200cc、 「まんま」・・・大4
「ぱいたん」・・・大2

<作り方>

- ①豚肉は小口に切り、「まんま」を少々振りかけておく。
- ②もやしは洗って水を切り、その他の材料は同じ大きさに切っておく。
- ③鍋に(A)を入れスープを作り、チャンポン玉を入れてひと煮立ちしたら火を止める。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、豚肉、人参、玉ネギを炒める。
- ⑤④に「まんま」小1と残りの材料を加えてサッと炒めたら、ゴマ油を加えて火を止める。
- ⑥どんぶりに1人分のチャンポン玉に④の具をのせ、スープをかける。お好みでこしょうを振る。

■ さつまいもの煮物 ■

<材料> 4人前

さつまいも・・・400～500g、「まんま」・・・小2
お湯・・・適量

<作り方>

- ①さつまいもはかわつきのまま1.5cm厚さの輪切りにする。
- ②鍋に①と材料がかぶるくらいのお湯と「まんま」小2を入れて水分がなくなるまで煮る。

■ ピーマンとじゃこの炒め物 ■

<材料>4人前

ピーマン・・・200g(大4～5個)
じゃこ・・・40g(小さめのいりこでも可)
「まんま」・・・大1、 黒糖・・・大1
酒・・・大1、 水・・・大2

<作り方>

- ①ピーマンは細めの千切りにする。
- ②フライパンに①と残りの材料全部を入れ、炒め、煮汁がピーマンに絡めば出来上がり。

■ きゅうりとりんごのサラダ ■

<材料> 4人前

きゅうり・・・2本、 りんご・・・1/2個

(A) { 「まんま」・・・小2、「まろやか酢」・・・大3
オリーブ油・・・大1、粒こしょう・・・少々

<作り方>

- ①きゅうりは小口に切り、りんごは皮つきのまま食べやすい大きさに切る。
- ②ボールに①と(A)を入れてよく混ぜ合わせる。

