

# 作ってみよう! Lets cooking!



3か月間、休校となって、給食の味がなつかしくありませんか？給食のメニューをお家で作ってみてください。野菜たっぷりのメニューです。野菜をとりましょう！

## ～ピピンバ～ (4人分)

牛肉	150g	
酒	小さじ1	(肉の下味)
にんにく	1片	(みじん切り)
豆板醤	小さじ $\frac{1}{2}$	
サラダ油	小さじ1	
切干大根	20g	(戻して2cmカット)
酒	小さじ1	
みりん	小さじ1	
さとう	小さじ2 $\frac{1}{2}$	
濃口醤油	大さじ1強	

(ナムル)

にんじん	25g	(せん切り)
ほうれん草	80g	(茹でて3cmカット)
もやし	120g	(適宜に切る)
さとう	小さじ1強	
濃口醤油	大さじ $\frac{1}{2}$	
酢	小さじ1 $\frac{1}{2}$	
ごま油	小さじ $\frac{1}{2}$	
白いりごま	適量	



### 《作り方》

- 1、サラダ油を熱し、にんにく、豆板醤を炒め、牛肉を入れ炒める。牛肉が炒まったら、切干大根を入れ、軽く炒め調味料を入れて炒め煮する。
- 2、もやしは茹でて、水にとり冷ます。にんじんは生でも可(学校ではさっと茹でる)、ナムルの調味料を、計って合わせて、にんじん、ほうれん草、もやしを和える。
- 3、どんぶりにごはんを盛り、お肉、ナムルを盛り付ける。

## ～青菜のいそか和え～ (4人分)

ほうれん草またはこまつな	120g	(茹でて3cmカット)
にんじん	20g	(せん切り)
えのきたけ	20g	(カットしてもよい)
うす揚げ	20g	(油抜きして短冊切り)
さとう	小さじ $\frac{1}{2}$	
淡口醤油	小さじ $\frac{1}{2}$	
さとう	小さじ2	
淡口醤油	大さじ $\frac{1}{2}$	
やきのり	1/4枚	



### 《作り方》

- 1、えのきたけ、うすあげを少量の水とさとうと醤油で下煮する。
- 2、ほうれん草、にんじん、1をさとう、醤油、焼きのりは細かくちぎって和える。