

◆代替食材：みつ葉→貝割大根

※赤字の材料はご家庭でご用意ください

材料	2人用	3人用	4人用
----	-----	-----	-----

五目揚げとなすの煮もの

五目揚げ	2枚	2枚	3枚
なす	2本	3本	4本
油	大2/3	大1	大1 1/3
B	だし汁	170ml	220ml
	さとう	大1/2	大2/3
	しょうゆ	大2/3	大1
	みりん	大1/2	大1
貝割大根	1/2パック	1パック	1パック

材料	2人用	3人用	4人用
----	-----	-----	-----

さつまいの塩きんぴら

さつまい	150g	220g	300g
油	大1/2	大2/3	大1
C	塩	少々	少々
	みりん	大2/3	大1

材料	2人用	3人用	4人用
----	-----	-----	-----

豚しゃぶのごま酢あえ

豚モモ薄切り肉 しゃぶしゃぶ用	200g	300g	400g
酒	適量	適量	適量
玉葱	小1/2コ	小2/3コ	小1コ
塩	少々	小1/4	小1/3
人参	30g	40g	60g
オクラ	2本	2本	3本
グリーンリーフ又 葉野菜	適量	適量	適量
白ごま	1袋	1 1/2袋	2袋
A	さとう	大1	大1 1/2
	酢	大2 2/3	大4
	しょうゆ	大1 1/3	大2

作り方

五目揚げとなすの煮もの

- ① なす、五目揚げ…食べやすく切る
貝割大根…根元を切って、半分に切る
- ② 鍋に油を熱してなすを炒め、五目揚げ、Bを加えて蓋をして中火で煮、貝割大根を散らす。

さつまいの塩きんぴら

- ① さつまい…洗って皮付きのまま食べやすく切る
→水にさらす
- ② フライパンに油を熱し、水気を拭いたさつまいを火が通るまで炒め、Cを加えてからめる。

豚しゃぶのごま酢あえ

- ① 玉葱…薄切り→塩もみ→水にさらす→水気を絞る
人参…せん切り
グリーンリーフ…ちぎる
- ② オクラ…ゆでて取り出す（湯は取っておく）→小口切り
- ③ ②の湯に酒を加え、食べやすく切った豚肉をゆで、冷ます。
- ④ フライパンにごまを炒り、Aと合わせ、①、人参、②、③をあえる。