

# おかず



## 煮ぼうとう

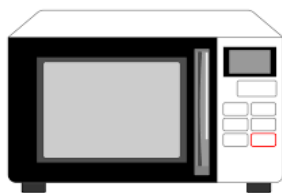


前日の残りの豚汁を使って

材料	作り方
大根・人参・玉葱・ 長葱・ごぼう・しめじ・ 豆腐・油揚げ・豚肉・ 生姜・サラダ油・味噌・ あごだし汁	1) 豆腐、油揚げ以外の材料をサラダ油で炒める。 2) あごだし汁を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。 3) 2) に味噌を加え、さらに煮る。 4) 最後に、豆腐、油揚げ、生姜を加えて出来上がり！
ほうとううどん	翌朝 ほうとううどんを入れて煮る。

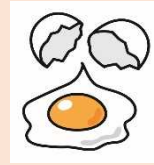
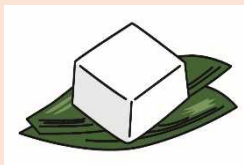


# おかず

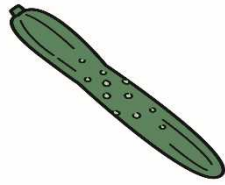


## ふわふわ豆腐

材料		作り方
豆腐	150g	1) 耐熱皿に材料を入れて混ぜる。 2) レンジで600Wで5分で完成
卵	1個	
枝豆	適量	
鶏がらスープの素	大さじ1	



# おかず



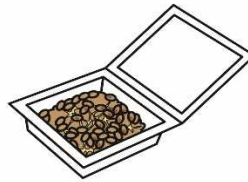
## きゅうりの酢づけ



材料	作り方
きゅうり	1) きゅうりをスライサーで薄く切る。
白だし	2) 1) をジップロックに入れる。
酢	3) 2) に白だしと酢を入れる。
	4) 10分漬けて、水を抜いて完成。

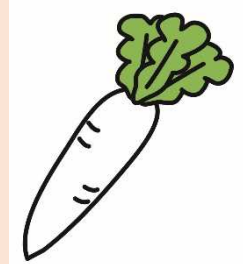
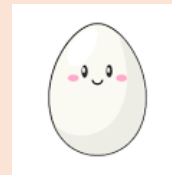


# おかず



## 納豆オムレツ

材料	作り方
卵 2個	1) 溶いた卵に白だしとたれを入れてフライパンに入れ、納豆とみつばを入れ包むように焼く。 (紅しょうがを入れてもおいしい!!) 2) オムレツが出来上がったたら、大根おろしをのせお好みでポン酢 or 醤油をかけて完成です。
納豆 1パック	
納豆のたれ	
白だし 少々	
みつば	
大根おろし	
ポン酢 or 醤油	

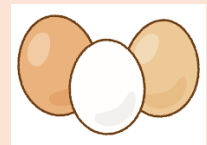


# おかず



## 納豆入りだし巻き卵

材料	作り方
卵 3個	1) 納豆とたれを混ぜる。
納豆 2パック	2) 卵に水と白だしを混ぜる。
納豆のたれ	3) 1) と 2) を混ぜ合わせる。
水 大さじ2	4) フライパンで焼く。
白だし 小さじ2	
油 適量	



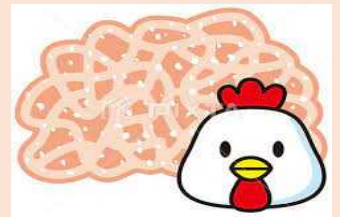
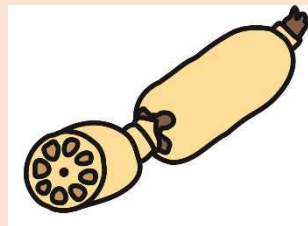
# おかず



## れんこん入りの鶏そぼろ



材料	作り方
鶏ひき肉	1) 熱したフライパンにごま油を入れ、みじん切りにした生姜を炒める。
醤油	
砂糖	2) 1) にみじん切りにしたれんこんを加えて、火が通ったら火を弱めて、調味料を入れる。
酒	
みりん	3) 2) に鶏ひき肉を入れ、ポロポロになるまで炒めたら OK!
れんこん	
生姜	
ごま油	



# おかず



## もやしと豆苗の卵とじ



材料	作り方
もやし	1) 豆苗はもやしと同じ長さぐらいに切る。 2) フライパンにサラダ油をひき、もやしと豆苗をしんなりするまで炒める。 3) めんつゆで味付けし溶いた卵をまわし入れる。 4) 火が通ったら、黒こしょうを少しかけて出来上がり。
豆苗	
卵	
めんつゆ	
黒こしょう	
サラダ油	



# おかず



## ブロッコリーと卵のカレー炒め



材料	作り方
ブロッコリー	1) ブロッコリーを固めにゆでる。(前日に茹でておく) 2) 炒り卵を作る。 3) ウインナー、ブロッコリーを軽く炒めて、2)の炒り卵を加える。 4) カレー粉、醤油で味をつける。
卵	
ウインナー	
カレー粉	
しょうゆ	

