

9月19日 食育の日 ☀️ 朝ごはんおすすめメニュー ♪

🍱 ごまおからおにぎり (21分)

- ごはん … 1合分
- かつお節 … 3g
- はりごま … 小さい1
- 濃口しょうゆ … 小さい1
- ごま油 … 小さい1
- のり … 2枚

① 火きエボシにごはんに、
濃口しょうゆと★を入れて
ふんわり混ぜる。

② 好きな形に手壓して、のりで
包んでできエボシ♡

🍖 豚肉と野菜のみそ火鉢 (3-4人分)

- 豚小間切 … 120g
- たけのこ … 中1本
- 玉ねぎ … 中1/2コ
- にんじん … 中1/2本
- ピーマン … 中1コ
- サラダ油 … 小さい1
- 味噌 … 大さい1
- 砂糖 … 小さい2
- 濃口しょうゆ … 小さい1
- みりん … 小さい1

① 野菜を切る。

(たけのこ → 斜め半分に切る、玉ねぎ → 斜めに切る、
にんじん、ピーマン → 斜めに切る)

② フライパンに豚肉と油を入れ、
火にかける。

油が出て肉の色が変わったら、一旦
取り出して、野菜を火鉢で焼く。

③ 野菜に火が通ったら、豚肉を
戻して★を入れて煮詰めたら完成♡