

トマーボー



ざいりょう にんまえ
材料(4人前)

・木綿豆腐	1丁	・トマト	1個
・豚ひき肉	120g	・ケチャップ	大さじ1と1/3
・きゃべつ	120g (1/8)	・ごま油	大さじ1
・しめじ	1/2パック	・麻婆豆腐の素	3~4人分
・片栗粉	小さじ1		

作り方

- ①豆腐は角切りし、沸騰したお湯で2分程下茹でし、水を切っておく。
- ②しめじの石づきを取る。しめじとキャベツをざく切りする。
- ③フライパンにごま油を熱し、ひき肉を火が通るまで炒め、その後しめじとキャベツをいれ、炒める。
- ④全体的に火が通ったら、角切りしたトマトを加える。
- ⑤麻婆豆腐の素とケチャップを加えて混ぜ、豆腐を入れたら弱火で2~3分煮る。
- ⑥水溶き片栗粉でとろみをつけて完成



3色ピーマンのごま風味

ざいりょう にんまえ
材料(4人前)

・ピーマン	1個	・しょうゆ	12g
・パプリカ赤	1/2個	・ごま油	3g
・パプリカ黄色	1/2個	・塩	0.8g
・もやし	1/2個	・ごま	2g



作り方

- ①パプリカ・ピーマンは、長さ1/2の細切りにする。
- ②沸騰したお湯にピーマン、パプリカ、もやしを入れてゆでたあと、しっかり水を切る。
- ③熱したフライパンでごまを炒る。
- ④しょうゆ、塩、ごま油をゆで野菜、いりごまと和える。

ナタデココヨーグルト

ざいりょう にんまえ
材料(4人前)

・ヨーグルト	200g
・黄桃缶	40g
・バナナ	1本
・ナタデココ	40g
・はちみつ	40g
・レモン汁	30g

作り方

- ①バナナは輪切りにし、レモン汁と和えておく。
- ②材料を全て混ぜ合わせて完成。