

豚ヒレ肉照り煮

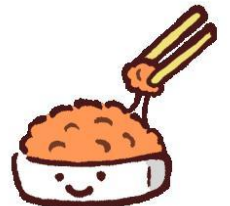
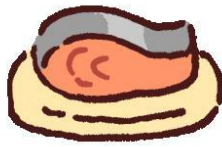
＜材料＞ 大人2人子ども2人

豚ヒレ肉 200g
片栗粉 10g
塩 少々
油 適量
●砂糖 8g
●ケチャップ 13g
●醤油 3g
●料理酒 12g
●中濃ソース 5g
●みりん 10g

＜作り方＞

- ①豚ヒレ肉に塩を振り、片栗粉をまぶす
- ②フライパンで焼く
（もしくは、オーブンで焼く）
- ③●の調味料を合わせて、火にかける
- ④焼けたヒレ肉に、タレをかけて軽く煮る

豚ヒレ肉には、疲労回復、免疫力アップに効果的な、ビタミンB1が豊富に含まれています。



ポテトチップスサラダ

＜材料＞ 大人2人子ども2人

キャベツ 100g
人参 50g
きゅうり 50g
●マヨネーズ 15g
●砂糖 1.5g
●米酢 1.5g
●塩 少々

＜作り方＞

- ①キャベツ（ざく切り）人参（いちょう切り）きゅうり（半月切り）にして、茹でる
- ②●の調味料と、茹でた野菜を、混ぜ合わせる
- ③食べる直前に、砕いたポテトチップスを加える

ポテトチップス30g（お好みで）

苦手な野菜も、ポテトチップスのうま味で食べやすくなります

