

水曜日（3人分）

●中華風まぜごはん

- ・豚バラ肉 100g
- ・卵 2個
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・ピーマン 1個
- ・人参 1/8本
- ・サラダ油
- ・水 50cc
- ・鶏ガラスープのもと 大1
- ・オイスターソース 大1
- ・醤油 大1
- ・塩コショウ
- ・ごま油 小2
- ・白飯 500g（米1.5合分）



◎

- ① 粗目の炒り卵を作り、一旦フライパンから取り上げておく。
- ② 玉ねぎ・人参・ピーマンをみじん切り、豚バラ肉は1.5cm幅に切る。
- ③ ②を炒め、水と調味料◎を加える。
- ④ 炒り卵を加え、サッと炒める。
- ⑤ 白飯に具材④を混ぜ合わせて出来上がり。

●レンチン里芋のごまよごし

- ・里芋 4個
- ・上白糖 大1
- ・しょうゆ 大1
- ・いりごま 大1



◎

- ① 里芋は良く洗い、皮付きのまま半分に切り、サランラップで包んで5分加熱。
- ② 皮は手でむき、調味料◎を和えて出来上がり。

●レンチン中華オニオンスープ

- ・玉ねぎ 1/6個
- ・乾燥わかめ 少々
- ・鶏がらスープのもと 大1
- ・水 400cc
- ・塩コショウ

- ① 玉ねぎは薄くスライスする。
- ② 耐熱容器に玉ねぎ、鶏ガラスープのもと・水・塩コショウ・乾燥わかめを入れレンジで2分加熱して出来上がり。

