

もやしのカレーサラダ

材料（4人分）	分量	下処理
蒸し鶏	： 50 g	ほぐす
もやし	： 1/2 袋	
にんじん	： 1/4 本	千切り
きゅうり	： 1/2 本	千切り
炒りごま	： 5 g	
しょうゆ	： 小さじ2	
砂糖	： 小さじ1/2	加熱して冷ます
穀物酢	： 大さじ1/2	
カレー粉	： 小さじ1/2	好みで量を調整する
ごま油	： 小さじ1/2	

作り方

- 1 にんじん、もやし、きゅうりの順に茹でて、流水で冷ましておく。
- 2 冷ました野菜と蒸し鶏、調味料を和える。
- 3 カレー粉がダマにならないように、2と和える。
- 4 最後にごま油を入れ混ぜ合わせる。



にんたま炒め

材料（4人分）	分量	下処理
全卵	： 2 個	割りほぐす
ツナ（油漬け）	： 50 g	
にんじん	： 2/3本	
冷凍むきえだまめ	： 適量	彩り 他の食材でも可
すりごま	： 小さじ2	
かつお節	： 2 g	1袋～2袋
サラダ油	： 小さじ1	炒り卵、にんじん炒め用 調味料
酒	： 小さじ1/3	
しょうゆ	： 大さじ1/3	
砂糖	： 小さじ1	
白だし	： 小さじ1/3	

白だしがない場合は、白だしとしょうゆの代わりに麵つゆを使ってもおいしく仕上がります。

作り方

- 1 フライパンで油を温め炒り卵を作り、別皿に取り分けておく。
- 2 にんじんを炒め、しんなりしたらツナを入れる。
- 3 調味料を入れ炒め、えだまめを加える。
- 4 かつお節、炒り卵、すりごまの順に入れ、よく混ぜたら、出来上がり。

献立表を見て、どんな料理だろう？と思う方が多いと思います。にんたま炒めの「にん」は、忍者の「忍」ではありません。人（にん）参（たま）の炒め物です。かつお節がアクセントになり、にんじんが苦手な方でも食べやすい仕上がります。