

かそく つく かんたん

家族で作ろう簡単クッキング⑤

みなさんは、「まごわ(は)やさしい」を知っていますか？この言葉
 は、昔から日本の食文化のなかで親しまれてきた食材のイニシ
 ルをつなげたものです。これらの食べ物にはよい栄養がいっぱい！
 きょうは、一皿でかんたんに「まごわ(は)やさしい」の食べ物かと
 れる「まごわ(は)やさしいジャージャーめん」をご紹介します。

まごわ(は)やさしいジャージャーめん

材料と分量[2人分]

うどん・中華めん・ひやむぎなどのめん

ま(豆)・・・とうふ1/4パック

ご(ごま)・・・すりごま 大さじ2

わ(海そう)・・・カットわかめ ふたつまみ

や(野菜)・・・きゅうり半分、ねぎ10センチメートル
しょうが・にんにく(チューブのものでもOK)

さ(さかな)・・・さば水缶

し(きのこ)・・・しめじ1/2パック

い(いも)・・・こんにやくまたは白たき 少々

しょうゆ 小さじ2

さとう 小さじ2

甜麺醬 小さじ1

ごま油 少々

水 大さじ3

好みでラー油や豆板醬など



1 きゅうりはせん切り、しょうが・にんにく・ねぎはみじん切りにし、しめじはほぐす。こんにやくまたは白たきはこまかく切る。わかめは水で戻す。

2 フライパンにごま油を入れて点火し、にんにく・しょうが・ねぎを炒める。香りが出たら、さば缶を汁ごと加え、しめじ、こんにやくも加えてよく炒める。



3 しょうゆ・砂糖・甜麺醬・すりごま・水を合わせておき、フライパンに入れて、とろりとするまで汁気をとばし、最後にごま油を加える。



4 ゆでためんを皿に盛り付け、きゅうり、水で戻したわかめ、角切りにした豆腐をのせて作ったジャージャーたれをかける。



Done