



## なすのカラフル炒め

牛乳  
OK

卵  
OK

### <材料（1人分）>

なす…………… 30g  
 ピーマン…………… 8g  
 黄パプリカ…………… 8g  
 赤パプリカ…………… 8g  
 A { 味噌…………… 小さじ2/3  
 砂糖…………… 小さじ1  
 水…………… 小さじ2/3  
 油…………… 適量

### <作り方>

- ① なすはラップでくるみ、1分ぐらいレンジにかけ、半月切りにする。
- ② ピーマン、パプリカは細切りにし、熱湯でさっと茹でる。
- ③ Aを混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンに油をひき①、②を炒める。  
火が通ったら③を加え、手早く大きく混ぜて仕上げる。

ピーマンはさっとゆがくとやわらかくなるだけでなく、色よく仕上がります。  
パプリカの甘みも手伝って苦手な野菜も食べやすくなります。



## 手作りがんもどき

牛乳  
OK

小麦  
OK

卵  
OK

### <材料（1人分）>

木綿豆腐…………… 30g  
 人参…………… 5g  
 桜えび…………… 小さじ1/2  
 乾燥ひじき…………… 小さじ1/4  
 枝豆…………… 3粒  
 揚げ油…………… 適量

### <作り方>

- ① 木綿豆腐は熱湯でさっと茹でてざるに上げ、水切りする。  
粗熱が取れたらつぶす。
- ② 人参、桜えびをみじん切りにする。
- ③ ひじきはたっぷりの水で戻し、みじん切りにする。
- ④ 枝豆は塩（分量外）でもんでから熱湯で茹でる。  
粗熱がとれたら、さやから出し、みじん切りにする。
- ⑤ ボウルに①～④を入れて混ぜる。（まとまりにくい場合は、片栗粉（分量外）を少し加えるとまとまります。）
- ⑥ スプーンですくって、170～180℃の油で揚げる。

嫌いな野菜を入れて自由にアレンジしてみてください。  
チーズやみそを加えると、においも気にならなくなります。  
ほうれん草&チーズがおすすめ。

