

<おうちの一品 お手伝いします！パート2>

暑い夏でも楽々調理！ & スタミナアップで夏バテ防止！
これからの季節にピッタリのメニューです♪

<パンサンスー>

材料：もやし1袋、胡瓜 1/2、人参 1/3、
ハム 4枚 鶏ささみでも◎
砂糖大1、醤油小2、酢大1、ゴマ油小1
作り方：①調味料を合わせておく
②人参、胡瓜、ハムを千切りにする
③胡瓜は塩もみし、
もやしと人参を茹でる

★1 point アドバイス★

もやしと人参は耐熱容器に入れ、
レンジでチン！でもOK！
火を使わず、時短でママも
楽ちん♪
(目安はもやし1袋：2分)

暑い日もさっぱり食べやすい！



④胡瓜、ハムを合わせ、調味料を入れて
混ぜ合わせる

<ポークチャップ>

材料：人参、玉ねぎ、豚肉、コーン（缶詰）いんげん

油、ケチャップ、醤油、塩、片栗粉

作り方：①鍋に油を敷き、豚肉を炒める
②人参、玉ねぎを加えて炒める
③ヒタヒタまで水を入れ、火を通す
④ケチャップ、醤油、塩少々を入れ、
味をととのえる
⑤コーン、いんげんを加える
⑥水溶き片栗粉でとろみをつける

スタミナ満点！
甘くてみんな大好き♡



もりもり食べて、
暑い夏も元気に乗り切ろう！

★2 point アドバイス★

☆きのこやナスなど苦手な野菜も
とろみがあれば食べやすい！
フライパンでしっかり炒めて
味付けするだけでもOK！
時短になります