

<おうち一品 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♪

<バンサンスー>

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)

④胡瓜、ハムを合わせ、調味料を入れて
混ぜ合わせる

暑い日もさっぱり食べやすい!



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！

<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

☆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