

〈その他〉

いろいろ使える肉みそ

材料（5人分）

合びき肉	250g
長ねぎ	10cm
酒	大さじ3
みそ	大さじ2
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1・1/2
しょうゆ	大さじ1



＜作り方＞

- 1、長ねぎをみじん切りにする。
- 2、小鍋に合わせ調味料をすべて入れて混ぜ合わせる。ひき肉、ねぎも入れて混ぜる。
- 3、②を弱火にかけはしでかき混ぜながら少し汁気が残る程度まで煮る。

- ・肉みそは冷蔵庫で3～4日保存できる。
- レタスで巻いて食べてもおいしい。
- ・のり、ごはん、レタス、マヨネーズ、肉みそで巻いて肉みそサラダ巻きにしてもよい。
- ・うどんにのせて食べてもいい。

リサイクル！お茶ガラふりかけ

材料（5人分）

緑茶のでがらし	
ごま（白でも黒でも）	大さじ1
かつおぶしパック	1袋
めんつゆ	大さじ2
あじめこしょう	1本

＜作り方＞

- 1、茶葉の水気をザルなどできる。
- 2、フライパンで水気をとばす。
- 3、ごまとかつおぶしを入れてさらに炒る。
- 4、刻んだあじめこしょうを入れる。
- 5、めんつゆを加え、汁気がなくなるまで炒る。

分量は調整してください。あじめこしょうは結構辛いのでお好みで。タッパーに入れて冷蔵庫に3～4日は保存できます。
ふりかけ・おにぎり・チャーハンにも活用できます。



つくだ煮

材料

いりこ小さいもの	適量
昆布の細切り	適量
いりごま	適量
かつおぶし	適量
酢	
ペースト状のプルーン	

＜作り方＞

- 1、全ての材料をよく混ぜる。

箸休めにいいです。
お店では買えない一品です。

野菜たっぷり鶏そぼろ

材料

とりひき肉	400g
玉ねぎ	小1個
にんじん	1/2個
干しいたけ	4枚
きのこ（何でも良い）	1パック
しょうゆ	大さじ5
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2

<作り方>

- 1、玉ねぎ、にんじんは粗いみじん切りにする。
- 2、干しいたけも水でもどし、軸を取って粗みじんにする。
（生しいたけや他のきのこを使う時も粗みじんにする）
- 3、鍋を熱し、ひき肉を入れて、へらで混ぜながらからいりし、①の野菜と②のしいたけを入れて炒め、砂糖、しょうゆ、みりんを加えて汁気がなくなるまでいる。

※材料を半分にして電子レンジで作る

- 1、ひき肉と野菜を混ぜ調味料を加えてよく混ぜる。
- 2、ラップをしてレンジで3分、泡だて器でかき混ぜラップなしで1分、そのままおいて味をしみ込ませる。

ご飯にのせてのりをふりかけ丼にしても、混ぜご飯にしても、酢飯に混ぜてちらし寿司にしても、コロケの具にしてもおいしいです！！お弁当にも使えます。朝はそぼろごはんにもみそ汁、フルーツヨーグルト。

ツナのさつと甘煮

材料（5人分）

ツナ缶	1缶
砂糖	大さじ2
しょうゆ	小さじ2

<作り方>

- 1、ツナ缶の油を軽く切る
- 2、小なべにツナ、砂糖、しょうゆを入れ、混ぜながら軽く煮て出来上がり！



朝パン食の時はウィンナーのチーズ焼き、ごはんの時はツナの甘煮。どちらも手間はかからず5分程で作ることができるから手軽です。



ないしょのバナナミルク

材料（5人分）

バナナ	2本
牛乳	500cc
はちみつ	大さじ1~2
煮りんご（冷凍）	大さじ2
※煮りんごが無ければ、もも缶、 仔ゴジヤム、りんごジャムでもOK!	
氷	お好み



<作り方>

- 1、すべての材料をミキサーへ。（バナナは適当にちぎって入れる）
- 2、泡立つ程度になったら止める。
- 3、コップにうつし、お好みで氷を入れて出来上がり。

バナナミルクに煮りんごを入れるアイディアはおばあちゃんですが、子供たちがおばあちゃんに何をいれているのかを聞いても、「ないしょ」「ひみつ」と言われるので、この名前です。

牛乳もち

材料（5人分）

牛乳	200cc
片栗粉	大さじ2
砂糖	大さじ3
きなこ	適宜

<作り方>

- 1、牛乳、砂糖、片栗粉を鍋に入れ、かたまってくるまで弱火で煮る。
- 2、かたまってきたらスプーンですくってきなこをまぶす。
（水でぬらすととりやすい。）

家ではなかなか牛乳を飲まないの、もちにすると牛乳をとりやすくなります。