

## いりごとナッツのいんかけ

<材料 5人分>

いりこ	25g
ピーナツ	40g
上白糖	20g
水	小さじ1

成長期に必要なカルシウムを多く含むいりこを使ったおやつにもぴったりの料理です。

<作り方>

- ① いりこをから煎りする。
- ② フライパンに上白糖と水を入れ、色がつかないように弱火で砂糖を溶かす。
- ③ ②にピーナツといりこを入れ、パラパラになりいりごとピーナツのまわりに白く砂糖の衣がつくまで混ぜる。(焦げないように、途中で火を止め、余熱で仕上げる。)

## にんにくの芽の炒め物

<材料 5人分>

豚肉	100g
にんにくの芽	130g
玉ねぎ	50g
乾燥きくらげ	2.5g
人参	30g
炒め油	適量
A { 濃口醤油	大さじ1弱
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ1/3
ごま油	小さじ1

にんにくの芽には、疲労回復の働きがあります。夏バテ予防にも効果があります。

<作り方>

- ① きくらげは、水で戻して干切り、玉ねぎ・人参は干切り、にんにくの芽は3cmくらいの長さ、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油をひき、豚肉を炒め色が変わったら酒を加え、玉ねぎ・きくらげ・人参・にんにくの芽の順に炒める。
- ③ Aを加え味を調え、水で溶いた片栗粉を加え、ごま油を加えて出来上がり。