



一緒に食べるとおいしいね！

すごうま丼

おやこキッチン

<材料> 大人4人分

- ごはん……………お好みの量
- 豚肉……………500g

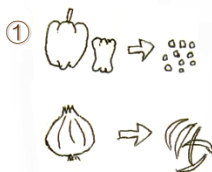
- しょうが汁……………少々
- すりにんにく……………1かけ
- 酒……………大さじ2
- みりん……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ2と小さじ1
- はちみつ……………小さじ1
- ごま油……………大さじ1



- パプリカ……………40g
- ピーマン……………40g
- 玉ねぎ……………100g
- いりごま……………30g
- 油……………適量

<作り方>

- ① パプリカとピーマンはみじん切りに、玉ねぎは薄い千切りにします。
- ② ☆の調味料を合わせて豚肉と①の玉ねぎをもみこみます。
- ③ ①のピーマン、パプリカは下茹でをします。
- ④ 熱したフライパンに油をひき、②を炒めます。
- ⑤ 火が通ったらいりごまを加え、味を調えたら、③のピーマンとパプリカを加えます。
- ⑥ ごはんをお好みの量、器に盛り、⑤をのせたら完成♪



memo

おやこで一緒に♪

ピーマンやパプリカの種とりや玉ねぎの皮むきを一緒にやってみましょう♪



一緒に食べるとおいしいね！

フルーツきんとん

おかず

<材料> 4~6人分

- さつまいも……………大2本（皮をむいて400g位）
- りんご……………1個
- 砂糖……………20~25g（お好みで調整してください）
- パイナップルの缶詰……………1缶（シロップも使用します）

<作り方>

- ① さつまいもは皮を剥き、小さめに切って水にさらす。パイナップルはシロップと分けて、実は8等分に切っておく。りんごは1口サイズのいちょう切りにしておく。
- ② たっぷりの水で①のさつまいもを茹でる。竹串で確認をしながら、十分柔らかくなるまで茹でる。
- ③ 茹で上がったらザルに出し、熱いうちにさつま芋をつぶす。
- ④ ③に砂糖とパイナップルのシロップを加え、火にかける。とろっとするまで練る。
- ⑤ 水分を飛ばし、程よい固さになったら、パイナップルとりんごを加えさらに加熱する。
- ⑥ 全体に熱が加わり、ぐつぐつしてきたら完成！

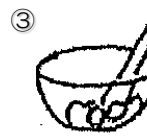
memo

おやこで一緒に♪

パイナップルの汁は 100ml ~ 200ml で調整してみてください♪



さつまいもを茹でます
竹串で固さを確認しながら



熱いうちに
つぶしましょう



砂糖と缶詰のシロップ
を入れます



パイナップルと
りんごを入れます