



ごはん、豚肉のりんごソース煮  
ひじきの三杯酢、  
厚揚げのうすくず汁



豚肉のりんごソース煮にしょうがの絞り汁を使ったり、厚揚げのうすくず汁にはとろみがついているので、体が温まる、ぽかぽか献立です☆豚肉のりんごソース煮は、りんごの酵素でお肉がやわらかくなり、食べやすくなります。ひじきといえば煮物が定番ですが、あっさり和三杯酢で食べるのも子ども達に大人気です！

●豚肉のりんごソース煮

材料（2人分）

豚バラ or 豚こま肉	80 g	☆	濃口しょうゆ	小さじ 1/2
玉ねぎ	12 g		みそ	小さじ 1/2
りんご	1/8 個		塩	少々
しょうが	少々		水	30cc

りんごは、1日1個で  
医者いらずといわれているほど  
ビタミンたっぷり♪食事から  
風邪予防をしてください。

作り方

1. たまねぎ、りんご（皮ごと）すりおろして、ペースト状にする。  
（ミキサーを使ってもOK★）
2. しょうがは皮をむき、おろし、しぼり汁だけを取っておく。
3. 豚肉は一口大に切る。
4. ペースト状にしたたまねぎとりんご、しょうが汁、☆の調味料、水を鍋に入れ、よく合わせておく。
5. 4のソースに豚肉を10分ほどつけて、味を染みこませる。
6. 中火で全体に火が通るまで加熱する。



出来上がり写真

●ひじきの三杯酢

材料（2人分）

ひじき（乾燥）	3 g	☆	酢	小さじ 1
きゅうり	50 g		砂糖	小さじ 1
にんじん	20 g		濃口しょうゆ	小さじ 1/2

作り方

1. 乾燥のひじきを水でもどしておく。きゅうり、にんじんは千切りにする。
2. ひじき、にんじん、きゅうりはそれぞれ茹でてから冷まし、水気をきっておく。
3. ☆の調味料を合わせ、よくかき混ぜて、2の材料と合わせる。



●厚揚げのうすくず汁

材料（2人分）

厚揚げ	40 g	☆	削り節だし	260 cc
にんじん	10 g		淡口しょうゆ	小さじ 1
えのき	20 g		塩	少々
青ねぎ	少々		片栗粉	大さじ 1

☆ポイント☆  
ちょっとしたひと手間  
ですが、味がしみこんで  
おいしくなります。

作り方

1. 厚揚げは小さな三角に切り、お湯をかけて油抜きをする。
2. にんじんはいちょう切り、えのきは2~3cm幅に切る。青ねぎは小口切りにする。
3. だし汁で厚揚げ、にんじん、えのきを煮る。
4. ☆の調味料を加えて、味を調えたら、水溶性片栗粉でとろみをつける。最後に青ねぎを入れる。