



## マーボーなす

材 料 4人分

材 料	分 量
なす	150g
ピーマン	50g
玉ねぎ	50g
干し椎茸	5g
春雨	10g
豚ひき肉	100g
しょうが	10g
サラダ油	適量
味噌	25g
醤油(濃口)	10g
三温糖 (※砂糖でも可)	5g
みりん	5g
片栗粉	5g

- ① 干し椎茸を戻す。春雨をゆでる。
- ② ピーマン、玉ねぎ、椎茸、春雨、しょうがをみじん切りにする。なすは乱切りにする。
- ③ 味噌、醤油、三温糖、みりんを混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、しょうがとひき肉を入れて炒める。椎茸、玉ねぎ、なす、ピーマンを順に入れて炒め火を通す。
- ⑤ ③を加えて味を調べ、春雨を加える。水溶き片栗粉を入れとろみをつけたら、できあがり♡

## ぎょうざピザ

材 料 5個分

材 料	分 量
ぎょうざの皮	10枚
ピザソース	適量
ピーマン	30g
スイートコーン	30g
とけるチーズ	適量

- ① オーブンを170～180℃に温めておく。(※オーブントースターでもできます。)
- ② ピーマンは千切りにする。
- ③ ぎょうざの皮に水を塗り、2枚を重ねる。
- ④ ③にピザソースを塗り、コーン、ピーマン、チーズをのせて、オーブンで焼く。

♡ お好みの具をのせてもGOOD！ ♡

♡ 簡単にできるので、お子さんと一緒にクッキングを楽しんでもいいですね ♡

