

「かわいい」おまえぎのたから 1 月 生まれの元気な子



かわいい笑顔を募集します。
 対象：3月生まれの1歳～3歳児で、本コーナーへ掲載されたことのない子
 申込期間：2月1日月、2日火の2日間、8時15分～17時
 (受け付けは電話のみ。先着8人)
 ◆申込先：総務課
 ☎0537@1132



材料(4人分)

- ごはん……………茶碗4杯分
- ★牛もも肉……………200g
- ゴマ油……………小さじ2
- A コチュジャン……………小さじ2
- A しょうゆ・みりん……………小さじ2ずつ
- ★ホウレン草……………200g
- B ゴマ油……………小さじ2
- B しょうゆ……………小さじ1
- ★モヤシ……………100g
- C ゴマ油……………大さじ1
- C 白いりゴマ……………大さじ1/2
- C すりおろしニンニク……………小さじ1/2
- ★ニンジン……………100g
- D 砂糖・穀物酢……………大さじ2/3
- D 塩……………少々

▶ 1人分=506kcal

- 1 牛肉を食べやすい大きさに切る。フライパンにゴマ油をひいて火にかけて牛肉を炒める。火が通ったら混ぜ合わせたAを加え、さらに炒める。
- 2 ホウレンソウを塩ゆでし、水気を切る。4等分の長さに切り、Bで和える。
- 3 モヤシをさっと茹でて水気を切りCで和える。
- 4 ニンジン等を4等分の千切りにし、塩を振ってしばらく置く。水気を切り、混ぜ合わせたDと和える。
- 5 器にごはんを入れ、上に1～4を盛る。