

⑦ トック入り わかめスープ



☆おすすめポイント☆

わかめには、カルシウム・マグネシウム・鉄など成長に必要なミネラルが豊富に含まれています。

【材料4人分（切り方等）】

| | |
|--------|--------------|
| 鶏肉細切れ | 25 g |
| 玉ねぎ | 50 g（スライス） |
| えのき茸 | 50 g（半分にカット） |
| もやし | 50 g |
| トック | 90 g |
| カットわかめ | 2 g |
| 豆苗 | 20 g（半分にカット） |
| 塩 | 1.5 g |
| しょうゆ | 2.5 g |
| 鶏がらスープ | 4カップ |
| いりごま | 5 g |
| ごま油 | 1.5 g |

【作り方】

- ① 野菜は洗って切っておく。
カットわかめはさっと洗って水に戻す。
- ② 鍋にスープを入れ中火にかけ、沸騰したら鶏肉、玉ねぎを入れて煮る。
- ③ えのき茸、もやし、トックも加え、最後にわかめと豆苗を入れて調味料で味を調える。
- ④ 仕上げにいりごま、ごま油を加えてできあがり。

⑧ チリドッグ



☆おすすめポイント☆

忙しい朝でもさっと食べられます。

【材料4人分（切り方等）】

| | |
|---------|--------------|
| 合い挽きミンチ | 200 g |
| にんにく | 3 g（みじん切り） |
| サラダ油 | 適量 |
| 人参 | 100 g（みじん切り） |
| 玉ねぎ | 250 g（みじん切り） |
| トマト角切り缶 | 60 g |
| トマトピューレ | 40 g |
| 蒸し大豆 | 25 g |
| ケチャップ | 60 g |
| ウスターソース | 5 g |
| 塩 | 4 g |
| こしょう | 少々 |
| 砂糖 | ひとつまみ |
| チリパウダー | 少々 |
| 赤ワイン | 5 g |
| （小麦粉） | 10 g |

【作り方】

☆チリビーンズを作る

- ① 鍋に油を熱し、玉ねぎを炒める。透き通ったらミンチを加えて肉の色が変わるまで炒める。
- ② 人参も加えてさらに炒め、蒸し大豆と調味料を入れて、ひたひたに水を加え、煮る。
- ③ 水分を飛ばしてやや煮詰める。水分が多すぎる時は最後に小麦粉（米粉でもOK）を茶こしで振り入れて焦げないように混ぜながら少し煮詰めたらできあがり。
粗熱をとって冷蔵庫で保管しておく。

☆チリドッグにする

- ① フライパンでウインナーを焼く。
- ② 背割りコッペパンに温めたチリビーンズとウインナーをはさむ。