

チャンプル

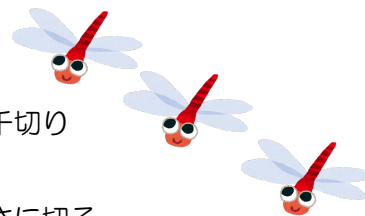
【材料】4人分

- ・角天・・・・・・・・・・40 g
- ・木綿豆腐・・・・・・・・80 g
- ・たまねぎ・・・・・・・・44 g
- ・にんじん・・・・・・・・32 g
- ・パプリカ（赤）・・・・44 g
- ・パプリカ（黄）・・・・44 g
- ・チンゲン菜・・・・・・・・32 g
- ・もやし・・・・・・・・・・48 g
- ・ごま油・・・・・・・・・・3 g
- A { 濃口醤油・・・・・・・・6 g
- ・酒・・・・・・・・・・8 g
- ・塩・・・・・・・・0.8 g
- ・砂糖・・・・・・・・1.6 g



【下処理】

- ・角天…食べやすい長さに切る
- ・木綿豆腐…重石をして水気を切り、粗くほぐす
- ・玉ねぎ…薄切り
- ・にんじん…千切り
- ・パプリカ（赤・黄）…千切り
- ・チンゲン菜…ざく切り
- ・もやし…食べやすい長さに切る



【作り方】

- ① ごま油で角天、にんじん、玉ねぎを炒める。
- ② 木綿豆腐、パプリカ（赤・黄）、チンゲン菜、もやしを加えて炒める。
- ③ Aで調味する。

※チンゲン菜の代わりに小松菜を使ってもよい。

ベジタクッキー

【材料】（4人分）

- ・卵・・・・・・・・・・34 g
- ・にんじん・・・・・・・・18 g
- { 小麦粉・・・・・・・・80 g
- ・ベーキングパウダー・・・2 g
- ・砂糖・・・・・・・・・・32 g
- ・バター・・・・・・・・・・32 g



【下処理】

- ・卵…割りほぐす
 - ・にんじん…茹でて、みじん切り
 - ・小麦粉
 - ・ベーキングパウダー
- } 合わせてふるう



【作り方】

- ① 砂糖、バターを合わせてよく混ぜ、にんじん、卵、ふるった粉類を加えて混ぜ合わせる。
- ② ①をスプーンですくって天板に並べ、180℃のオーブンで20分位焼く。

※にんじんはクリーム状にしてもよい。
他の野菜に変える場合は水分を調整すること。