

Step2

簡単な炒め物を作ろう1（主菜になるおかず）



大豆とベーコンの
ケチャップ炒め
完成までの時間
25分



●●食堂／■■フードパントリー／△△フードバンク

今日のレシピ紹介

大豆とベーコンのケチャップ炒め
調理時間：25分

ひとことメモ
子どもに人気の一品
お弁当のおかずとしてもおすすめです

材料 4人分	大豆（水煮缶）100g	ケチャップ 大さじ5
	玉ねぎ 1個（200g）	●油 小さじ1
	しめじ 200g	●砂糖 小さじ1
	ベーコン（ハーフ）4枚	●こしょう 少々

使う調理器具	まな板	
	包丁	
	木べら	
	大さじ	
	小さじ	
	フライパン	

レシピ動画		調理の注意事項・ポイント 1) ケチャップを加えたら炒めて酸味をとばしましょう 2) 焦げないように火加減を調節してください
-------	--	--



サバ缶と
野菜の炒め物
完成までの時間
25分



●●食堂／■■フードパントリー／△△フードバンク

今日のレシピ紹介

サバ缶と野菜の炒め物
調理時間：25分

ひとことメモ
サバ缶の簡単アレンジレシピ
野菜は他のものでも代用できます

材料 4人分	にんじん 1本（150g）	
	キャベツ 半玉（600g）	
	サバ缶（水煮）2缶	
	●醤油 大さじ1	
	●こしょう 少々	
	●ごま油 大さじ1	

使う調理器具	まな板	木べら
	包丁	ボウル
	ピーラー	ざる
	大さじ	フライパン

レシピ動画		調理の注意事項・ポイント 1) サバ缶は汁気をきってから使います 2) 温かいうちに食べるとよりおいしいです
-------	--	--



厚揚げと
野菜の味噌炒め
完成までの時間
25分



●●食堂／■■フードパントリー／△△フードバンク

今日のレシピ紹介

厚揚げと野菜の味噌炒め
調理時間：25分

ひとことメモ
厚揚げでボリューム・満足感アップ
ご飯がすすむ味付けです

材料 4人分	にんじん 1本（150g）	●砂糖 小さじ1
	ピーマン 6個（240g）	●醤油 小さじ4
	あつあげ 4枚（600g）	●味噌 大さじ2
		●サラダ油 大さじ1

使う調理器具	まな板	ボウル
	包丁	小さじ
	ピーラー	大さじ
	木べら	フライパン

レシピ動画		調理の注意事項・ポイント 1) 厚揚げが焦げないように火加減を調節しましょう 2) 他の野菜やきのこを加えたり厚揚げをお肉に変えてもおいしいです
-------	--	--