

“renshikari”
家の光

食と農から始まる。JAグループのファミリーマガジン

9

September 2023

だいにじしているのは役を愛すること
吉沢 亮

食べ物を選ぶ力は一生もの
食品ラベルの達人になるう！
Tシャツやーンで作る
足ふきマット
ヘアバンド

親子で
地域で
楽しもう

ワッ
ツシヨイ！
おむすび
カー
ーバル

特集

大正14年6月27日第三種郵便物承認 令和5年9月1日発行毎月1回1日発行 第99巻第9号

おすすめ

家の光レシピ

たんたん
担々飯

～ ピリ辛の肉とキュウリの
シャキシャキ食感が食欲をそそる～

<調理> ● 本田明子 『家の光』2023年9月号「家の光料理カード」掲載

材料(4人分)

- 温かいご飯……………4人分
- 豚ひき肉……………300g
- 長ネギ(みじん切り)……10cm分
- ニンニク(みじん切り)……大1かけ分
- キュウリ(斜め細切り)……1本分
- 白練りゴマ……………大さじ3
- 薄口しょうゆ……………大さじ2
- 豆板醤……………小さじ1～2
- 洋風だしの素(固形)……………1個
- 豆乳……………2カップ
- ゴマ油 長ネギの青い部分

作り方

- ① フライパンにゴマ油大さじ2を熱し、ネギとニンニク、ひき肉を入れて中火で炒める。肉の色が変わったら火を止め、Aを加えて混ぜる。ふたたび火にかけ、3分ほど炒める。
- ② 鍋に水3カップを入れて強火にかけ、だしの素を入れ、ふつふつとしてきたら弱火にして豆乳を加える。温まったら火を止める。
- ③ 器にご飯を盛り、①をのせてキュウリを添え、②をかけ、長ネギの青い部分を細切りにしてのせる。



家の光 Twitter ツイッター