

親子クッキング教室～生活習慣病を予防しよう～

けんちゃん



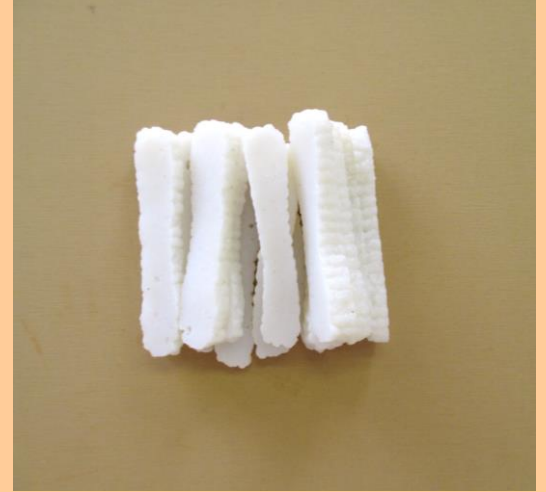
高松市食生活改善推進協議会

材料（4人分）



材料（4人分）





作り方①

小松菜は 3 c m長さ、にんじんは短冊切り、てんぷらは薄切りにする。



作り方②

フライパンに油を熱し、小松菜、にんじん、てんぷらを炒める。しんなりしてきたら、豆腐を手で崩しながら入れる。



作り方③

だし汁、濃口しょうゆ、みりんを入れて、煮汁が少なくなってきたらごま油をまわしかけ香りをつける。



小松菜の代わりにまんばを使う場合は、ゆでで水にさらし、あくをぬいてから使います。

ぜひ、作ってみてくださいね♪

高松市食生活改善推進協議会