

## トマトと牛肉のクッパ



- ・ごはん 140g
- ・トマト 1個
- ・牛肉細切れ 50g
- ・にら 1/2束
- ・薄口しょうゆ 大さじ1
- ・出汁 400ml
- ・塩 ひとつまみ
- ・すりおろしにんにく 少々

1. トマトは一口大に切る。にらは3センチ程度に切る。牛細切れ肉は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に1の牛肉と薄口しょうゆを入れて弱めの中火にかけ、焦がさないように炒りつける。出汁を加えて中火にし、沸いたらアクを取り、トマトを入れる。
3. 塩とにんにくを加え、にらを入れる。  
器にご飯をもって3をかけたら出来上がり。お好みで黒コショウを。

## あさり和小松菜のクッパ



- ・ごはん 140g ・あさり1パック
- ・小松菜 1/4束 ・水 400ml
- ・すりおろしにんにく 少々
- ・酒 大さじ1 ・塩 小さじ1/2
- ・ごま油 小さじ2

1. アサリは砂抜きしておく。  
小松菜は、3センチ程度に切る。
2. 鍋にアサリと酒を入れ、蓋をして1分ほど中火にかける。貝が開いたら、水を加え、すりおろしにんにくと塩で味付けをし、沸騰したら、小松菜を入れる。ごま油もここでいれる。
3. 器にご飯をもって、2をかけたら、出来上がり。お好みで千切り生姜をのせて。

## いろいろ野菜のクッパ



- ・ごはん 140g
- ・豚肉 40g ・大根 60g
- ・にんじん 30g ・長ネギ 1/4本
- ・白菜 葉1枚 ・青梗菜 葉2枚
- ・しいたけ 1個 ・溶き卵 1個
- ・ごま油 小さじ2 ・水 3カップ
- ・中華スープの素 小さじ2
- ・すりおろしにんにく 少々

1. 豚肉は細切り、しいたけは薄切り、長ネギは小口切り、人参、大根は短冊切りにする。白菜、青梗菜は、小さめのざく切りにする。
2. 鍋にごま油をひいて中火で豚肉を炒め、青梗菜以外の野菜も軽く炒める。水を加えて、蓋をしてしばらく煮る。
3. 野菜が柔らかくなったなら、中華スープの素、すりおろしにんにくを加え、味が足りなければ、塩を少々加える。味が整ったら、溶き卵を回し入れ、青梗菜を入れ、ひと煮立ちさせる。
4. 器にご飯をもって4をかけ、白いりごまをふって出来上がり。



お茶碗半分のご飯で

## 簡単クッパ3種

クッパは、手軽にささっと作ることができます。  
冷蔵庫にある残り物の野菜を使って、いろいろと  
自分好みにアレンジできます。



すべて2人分の材料です。

