



令和元年10月11日（金）の献立より

栗入り五目おこわ



<材料> 4人分

精白米320g もち米40g ☆酒小さじ1 しょうゆ小さじ1弱 塩小さじ1/3
 サラダ油小さじ1 鶏肉40g（こま切れ・酒小さじ1/2をまぶす）
 にんじん40g（1/5本・せん切り） こんにゃく25g（せん切り）
 ゆで栗50g 油揚げ20g（2/3枚・せん切り） 小松菜20g（ゆでて2cm幅に切り、水気を絞る）
 ★砂糖小さじ2強 みりん小さじ1 塩少々 しょうゆ小さじ2 水20g

<作り方>

- ① ☆の調味料を加えて、精白米・もち米を炊く。
- ② サラダ油で鶏肉を炒め、色が変わったらにんじん、こんにゃくを炒める。
- ③ 栗、油揚げ、水を加えて煮て、★の調味料で味をととのえる。
- ④ ごはんが炊けたら③の具を混ぜ、小松菜を散らして出来上がり♪



焼きさばのおろし酢

<材料> 4人分

さば4切れ（60g切り身・酒小さじ2をまぶす）
 大根65g（すりおろす・汁も使う） しょうが汁少々（すりおろす） 水50g
 ★しょうゆ小さじ2 みりん小さじ2 酢小さじ1 片栗粉小さじ1/3（水で溶く）

<作り方>

- ① さばをオーブンもしくは魚焼きグリルで焼く。
- ② 水、★の調味料、大根おろし、しょうが汁を鍋に入れて加熱し、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ③ 焼いた①をお皿に盛り、②のおろし酢をかけていただく。



芋団子みそ汁

<材料> 4人分

だし汁560g 豚肉20g（こま切れ） にんじん40g（1/5本・いちょう切り）
 玉ねぎ50g（1/4個・薄切り） えのきだけ20g（根本をとり、3cm幅に切る）
 長ネギ20g（3cm・斜め薄切り） にら20g（1～2本・2cm幅に切る）
 じゃがいも130g（大1/2個・厚いちょう） 片栗粉大さじ3弱 塩少々
 みそ大さじ2弱

<作り方>

- ① 鍋にだし汁を加え、豚肉、にんじん、玉ねぎ、えのきだけを煮る。
- ② じゃがいもは粉ふき芋にしてつぶす。熱いうちに片栗粉、塩を加えてよく混ぜる。1.5cmくらいの団子状に丸める。別の鍋でゆでておく。
- ③ ①が煮立ったら、②の芋団子、長ネギ、にらを加えて煮て、みそを入れて味をととのえる。

