

10月31日2年生



きのこご飯  
かぼちゃのそぼろ煮  
味噌汁



### 【きのこご飯】

<材料・3合分>

◎栗 200g ◎舞茸 1パック ◎人参 1/4本 ◎昆布茶 適量 ◎酒 適量  
◎薄口醤油 適量 ◎塩 少々

<作り方>

- ① 栗の皮を剥く。人参は干切りにし、舞茸は小房に分けておく。
- ② 炊飯器に、普通の水加減で、栗・舞茸・人参・調味料を入れて炊く。

### 【かぼちゃのそぼろ煮】

<材料・2人分>

◎かぼちゃ 1/4個 ◎鶏挽き肉 50g ◎サラダ油 適量  
〔A〕◎だし汁 1カップ ◎砂糖 大さじ2 ◎みりん 大さじ1/2 ◎醤油 大さじ2

<作り方>

- ① かぼちゃを一口大に切り、鶏挽き肉はみりん・薄口醤油で下味をつける。
- ② 鶏挽き肉を油で炒めて、色が変わったら取り出しておく。
- ③ かぼちゃを炒めて、油がまわったらだし汁・調味料を加え、汁気がなくなるまで煮る。鶏挽き肉を戻して混ぜる。