



10月14日 2年



栗きのこご飯 かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁

【栗きのこご飯】

<材料・4合分>

◎米 4合分 ◎栗 200g ◎まいたけ 1・1/2パック ◎人参 1/2本
◎昆布茶 適量 ◎酒 適量 ◎薄口醤油 適量 ◎塩 少々

<作り方>

- ① 人参は千切りにし、まいたけは小房に分けておく。
- ② 炊飯器に、普通の水加減で、栗、まいたけ、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>

◎カボチャ 1/4個 ◎鶏ひき肉 50g ◎サラダ油 適量
【A】◎だし汁 1カップ ◎砂糖 大2 ◎みりん 大1/2 ◎醤油 大2

<作り方>

- ① かぼちゃ、一口大に切り、鶏ひき肉はみりん、薄口しょうゆで下味をつける。
- ② 鶏ひき肉を油で炒めて、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、調味料を加える。かぼちゃが柔らかくなったら、鶏ひき肉を戻して、汁気がなくなるまで煮る。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎玉ねぎ 1/8個 ◎わかめ 適量 ◎だし汁 300cc ◎味噌 適量

<作り方>

- ① だし汁を取る。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。
- ③ だし汁を火にかけ、玉ねぎを加え、煮えたらわかめを加え、味噌を溶き入れる。