

今月の応募献立

(5月分)

献立名	竹の子のきんぴら
	

材料名 (1人分)	たけのこ 25g にんじん 10g れんこん 15g 鶏肉 15g えだまめ (さやなし) 5g 炒め油 少々	ごま 小さじ1/2 さとう 小さじ1 みりん 小さじ1/2 酒 小さじ1/2 しょうゆ 小さじ1 だしの素 小さじ1/2
--------------	--	---

作り方 (レシピ)	<ol style="list-style-type: none"> ① たけのこ、にんじんはせん切りにし、れんこんはうす切り、鶏肉は一口大、えだまめは茹でておく。 ② 鍋に炒め油を敷いて、鶏肉、にんじんを入れ、炒める。 ③ れんこん、たけのこを加え、さらに炒める。 ④ 調味料を加え、よく炒める。 ⑤ 仕上げに、えだまめ、ごまを加える。
--------------	--

献立の特長	<p>旬のたけのこを使った一品です。調理も簡単でご飯が進む味付けです。こんにゃくやきのこなど、冷蔵庫にある食材を加えるとさらにヘルシーでボリュームのある一品になります。</p> <p>旬の食材を食べて、より健康に、食べ物から季節を感じましょう。</p>
-------	--