

今月の応募献立

(11月分)

献立名	おわり旭のとろとろに
	

材 料 名 (4人分)	豚ひき肉	80g	しょうゆ	12g
	かぼちゃ	80g	さとう	10g
	さつまいも	80g	みりん	4g
	はくさい	80g	酒	4g
	むきえだまめ	30g	でんぷん	少々
	おろししょうが	少々		

作 り 方 (レシピ)	① かぼちゃとさつまいもは1.5センチ角、はくさいは1センチのざく切りにしておく。
	② 鍋を熱し、豚ひき肉におろししょうがを加えてよく炒める。
	③ ②にかぼちゃとさつまいもを加えて、具がかぶるぐらいの水を足して煮込む。
	④ かぼちゃに火が通ったら、はくさいとむきえだまめを加え、調味料で味つけをして、さらに煮る。
	⑤ 味が整ったら、水溶きでんぷんでとろみをつけてできあがり。

献立の特長	<p>かぼちゃは夏から秋にかけて収穫され、野菜の少ない冬まで長期保存ができる食材です。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」「中風(脳卒中)にならない」と言われるほど栄養豊富で、実の黄色は体内でビタミンAに変わるβカロテンの色です。βカロテンは免疫力を高める、癌を予防する、粘膜を強くし風邪を予防する、視力を守る、皮膚を健康にするなど体にとって多くの効用があります。寒さに向かっている季節には積極的に摂りたい食材です。ホクホクした旬のさつまいもと一緒にいかがでしょう。</p>
-------	--