

今月のおすすめ献立

(9月分)

献立名

とうがんのカレー煮



材料名

(1人分)

豚肉	10g	カレールウ	7g
とうがん	60g	しょうゆ	1.5g
にんじん	15g	みりん	1g
生あげ	15g	酒	1g
いか	10g	塩	少々
けずり節	2g	片栗粉	少々
干しいたけ	1g		

作り方

(レシピ)

- ① あらかじめ干しいたけは水で戻しておき、けずり節でだし汁をとっておく。
- ② とうがんは少し大きめの角切り、にんじんはいちょう切り、生あげは油抜きしてから角切りにしておく。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉、にんじんの順に炒める。
- ④ ③にしいたけの干切り、とうがん、生あげ、いかを入れ、ざっくり混ぜ、だし汁を加えて、過熱する。(具にだし汁がひたひたまでかぶらない場合は水を加える。)
- ⑤ 具がやわらかくなったら、片栗粉以外の調味料で味付けする。
- ⑥ 味が整ったら水でといた片栗粉を加えてとろみをつける。

献立の特長

とうがんそのものは淡白な味ですが、和風、洋風、中華風等、どんな味にも馴染みやすい食材です。子どもたちの大好きなカレーに加えてみてはいかがでしょうか。加熱すると量が減ってしまうので、生あげなどの少しボリュームのある食材とあわせましょう。