

今月の応募献立

(12月分)

献立名	いりおから																												
																													
材料名 (1人分)	<table><tr><td>おから</td><td>・・・30g</td><td>しょうが</td><td>・・・1g</td></tr><tr><td>いか(短冊)</td><td>・・・10g</td><td>和風だしの素</td><td>・・・1g</td></tr><tr><td>むきえび</td><td>・・・10g</td><td>炒め油</td><td>・・・適宜</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>・・・10g</td><td>砂糖</td><td>・・・3g</td></tr><tr><td>ねぎ</td><td>・・・5g</td><td>みりん</td><td>・・・4g</td></tr><tr><td>干ししいたけ</td><td>・・・1g</td><td>しょうゆ</td><td>・・・4g</td></tr><tr><td>枝豆(むき)</td><td>・・・5g</td><td></td><td></td></tr></table>	おから	・・・30g	しょうが	・・・1g	いか(短冊)	・・・10g	和風だしの素	・・・1g	むきえび	・・・10g	炒め油	・・・適宜	にんじん	・・・10g	砂糖	・・・3g	ねぎ	・・・5g	みりん	・・・4g	干ししいたけ	・・・1g	しょうゆ	・・・4g	枝豆(むき)	・・・5g		
おから	・・・30g	しょうが	・・・1g																										
いか(短冊)	・・・10g	和風だしの素	・・・1g																										
むきえび	・・・10g	炒め油	・・・適宜																										
にんじん	・・・10g	砂糖	・・・3g																										
ねぎ	・・・5g	みりん	・・・4g																										
干ししいたけ	・・・1g	しょうゆ	・・・4g																										
枝豆(むき)	・・・5g																												
作り方 (レシピ)	<ol style="list-style-type: none">① フライパンに油をしき、火にかけ、いか、えびを炒める。② おろししょうが、にんじん(せん切り)、干ししいたけ(戻して、せん切り)を加え、さらに炒める。③ おからを加え、しいたけの戻し汁、調味料で味付けし、煮含ませる。④ ねぎ(小口切り)、茹でたむき枝豆を散らし、出来上がり。																												
献立の特長	<p>副菜になりがちなおからに、いかとえびを入れボリュームアップさせて、主菜としても食べられるおかずに仕上げました。 えびの風味が引き立つ、ごはんに向合う深い味わいのおかずです。</p>																												