

今月の応募献立

(5月分)

献立名	新キャベツの田舎煮
	

材料名 (1人分)	キャベツ・・・30g	さやいんげん・・・5g
	鶏肉・・・20g	みりん・・・小さじ1/2
	生揚げ・・・20g	でんぷん・・・1g
	にんじん・・・10g	うすくちしょうゆ・・・小さじ1
	しめじ・・・5g	和風だし(粉末)・・・1g

作り方 (レシピ)	<p>① キャベツ、鶏肉、生揚げは一口大、にんじんはいちょう切り しめじは小房に分け、さやいんげんは1cm幅に切っておく。</p> <p>② 鍋を熱し、鶏肉を炒める。(少量の油をしいてもよい)</p> <p>③ にんじん、しめじを加え、さらに炒める。</p> <p>④ 生揚げ、少量の水を加え、和風だし、みりん、うすくちしょうゆで味付けをする。</p> <p>⑤ さやいんげんを加え、水溶きでんぷんでとろみをつけ、最後にキャベツを加えて、さっと煮て完成。</p>
--------------	---

献立の特長	新キャベツがおいしい時期になりました。生でもおいしいですが、さっと煮ると甘みが増してさらにおいしくなり、かさが減るのでたくさん食べることができます。
-------	--