

今月のおすすめ献立

(12月分)

献立名	すき焼き 
-----	--------------------------------------------------------------------------------------------

材料名 (4人分)	牛肉・・・120g 焼き豆腐・・・80g たまねぎ・・・120g ちくわ・・・60g はくさい・・・120g しょうゆ・・・30g にんじん・・・60g さとう・・・15g ねぎ・・・40g みりん・・・8g しらたき・・・120g
--------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

作り方 (レシピ)	<ol style="list-style-type: none">① たまねぎは薄切り、はくさい、ねぎは1cm幅に切り、にんじんはいちょう切り、焼き豆腐は一口大に切り、ちくわは7mm幅に切る。しらたきは、5cmの長さに切り、下茹でする。② 熱した鍋に、牛肉を入れて炒める。③ 牛肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじんを入れて炒める。④ 野菜が煮えたら、しらたき、焼き豆腐、ちくわ、調味料を加えて煮る。⑤ 最後に、はくさい、ねぎを加えて、さっと煮る。
--------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

献立の特長	<p>すき焼きは、寿司や天ぷらと並んで代表的な日本料理として世界に知られています。</p> <p>作り方は関東風と関西風で違い、関東風は、みりん、しょうゆ、酒、さとうなどを調合した割り下を使って煮ます。関西風は、まず肉を焼き、さとうとしょうゆで好みの味に調え、その後野菜を入れていきます。愛知県は、関西風が多いです。</p> <p>具材は給食の具材以外にも、しいたけ、春菊、生麩もおすすめです。寒い冬に、みんなで鍋を囲んで食べるすき焼きはおいしいですね。</p>
-------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------