

# 今月のおすすめ献立

(11月分)

献立名

関東煮



材料名

(4人分)

豚肉	60g	がんもどき	80g
だいこん	120g	昆布	2g
にんじん	80g	しょうゆ	20g
こんにゃく	80g	さとう	4g
さといも	80g	酒	8g
はんぺん	80g	かつおぶし	12g

作り方

(レシピ)

- ① だいこんは1センチのいちょう切り、にんじんは5ミリのいちょう切り、こんにゃくは短冊切り、さといも、はんぺんは一口大に切る。
- ② だいこん、こんにゃく、さといもは下茹でする。
- ③ はんぺん、がんもどきは油抜きをする。
- ④ かつおぶしでだしをとっておく。
- ⑤ 豚肉を炒め、かつおだし、昆布を入れ、調味料を加える。
- ⑥ 煮えにくい具材から煮込む。

献立の特長

関東煮とは、おでんのことで、しょうゆ味のだし汁で煮込んだものです。関東煮は、たんぱく質、ビタミン、食物繊維などを豊富に摂ることができます。また、寒い冬には、体が温まる一品です。寒くなってきたこの時季の夕飯に、ぜひ取り入れてみてください。