

今月のおすすめ献立

(1月分)

献立名	とりすき
	

材料名 (1人分)	<table> <tr> <td>鶏肉</td><td>..... 25 g</td> <td>焼き豆腐</td><td>..... 20 g</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td><td>..... 30 g</td> <td>ちくわ</td><td>..... 15 g</td> </tr> <tr> <td>はくさい</td><td>..... 30 g</td> <td>しょうゆ</td><td>..... 7 g</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td><td>..... 10 g</td> <td>さとう</td><td>..... 3.5 g</td> </tr> <tr> <td>ねぎ</td><td>..... 10 g</td> <td>みりん</td><td>..... 2 g</td> </tr> <tr> <td>しらたき</td><td>..... 30 g</td> <td></td><td></td> </tr> </table>	鶏肉 25 g	焼き豆腐 20 g	たまねぎ 30 g	ちくわ 15 g	はくさい 30 g	しょうゆ 7 g	にんじん 10 g	さとう 3.5 g	ねぎ 10 g	みりん 2 g	しらたき 30 g		
鶏肉 25 g	焼き豆腐 20 g																						
たまねぎ 30 g	ちくわ 15 g																						
はくさい 30 g	しょうゆ 7 g																						
にんじん 10 g	さとう 3.5 g																						
ねぎ 10 g	みりん 2 g																						
しらたき 30 g																								

作り方 (レシピ)	<ol style="list-style-type: none"> ① 鶏肉は一口大に切る。たまねぎは薄く、はくさいは2 cm幅、にんじんはいちょう、ねぎは斜め1 cm幅に切る。しらたきは茹でて、食べやすい長さに切る。焼き豆腐は一口大、ちくわは斜め1 cm幅に切る。 ② 鍋を熱し、鶏肉を炒める。 ③ 調味料とその他具材を煮えにくいものから加えて、煮る。 ④ 具材が煮えたら、出来上がり。
--------------	---

献立の特長	<p>愛知県では、「ひきずり」とも呼ばれる「鶏肉のすき焼き」です。これは、すき焼き鍋の上で鍋からひきずるようにして食べたことから、「ひきずり」と呼ばれるようになりました。また、大みそかにはひきずりを食べて、年の終わりまでひきずってきたいらないものを、その年のうちに片付けてから新年を迎えるという習慣もあります。</p> <p>愛知県は、名古屋コーチンに代表される鶏肉の名高い地だけに、「すき焼き」にも牛肉ではなく、鶏肉を使うのが特徴です。</p> <p>大みそかに、ぜひ家族ですき焼き鍋を囲んで、食べてみてください。</p>
-------	--