

今月のおすすめ献立

(9月分)

献立名	厚揚げのふきよせ
	

材 料 名 (1人分)	鶏肉・・・・・・・・10g 厚揚げ・・・・・・・・30g にんじん・・・・・・・・10g たまねぎ・・・・・・・・30g たけのこ・・・・・・・・15g こんにゃく・・・・・・・・18g 干し椎茸・・・・・・・・1g さやいんげん・・・・・・・・5g	酒・・・・・・・・1.5g さとう・・・・・・・・2.5g みりん・・・・・・・・1g こいくちしょうゆ・・5g 和風だし・・・・・・・・1g でん粉・・・・・・・・1g 炒め油・・・・・・・・適宜
----------------	--	---

作 り 方 (レシピ)	<ol style="list-style-type: none"> ①にんじんはいちょう切り、たまねぎは1/2にした後薄切り、たけのこは短冊切り、干し椎茸は戻してせん切りにしておく。 ②厚揚げは油抜きし、縦半分に切ってから1センチ幅に切る。こんにゃくは短冊切りにし、下ゆでしておく。さやいんげんは2センチ長さに切り、色よくゆでておく。 ③鍋に少量の油を入れ、一口大に切った鶏肉を炒める。鶏肉を入れるとき酒を振り入れる。 ④肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじん、たけのこ、こんにゃく、干し椎茸も加えて炒め、厚揚げも入れて、和風だし、濃口しょうゆ、さとう、みりんを加えて煮る。 ⑤最後に水溶きでん粉でとろみをつけ、さやいんげんを加えて出来上がり。
----------------	--

献立の特長	「ふきよせ」とは、いろいろなものを集めることを意味しています。この料理は、その名のとおり、厚揚げや野菜などいろいろな材料を使った彩りのよい煮ものです。最後にでん粉でとろみをつけて、味をからませるように仕上げることでおいしくなります。
-------	--