

今月の応募献立

(1月分)

献立名	大根ととり肉のごま風味に 
-----	--

材料名 (4人分)	鶏もも肉・・・80g 砂糖・・・大さじ1 大根・・・140g しょうゆ・・・大さじ1 にんじん・・・60g みりん・・・小さじ1 こんにゃく・・・40g 和風だしの素・・・小さじ1 むき枝豆・・・20g いらごま、すりごま・・・各小さじ1
--------------	--

作り方 (レシピ)	① 鶏肉、大根、にんじんは大きめの一口サイズに切る。 こんにゃくは一口サイズに手でちぎり、ゆでておく。 枝豆はゆでて、さやから出しておく。 ② 最初に鶏肉を焼いて、にんじん、大根、こんにゃくを加え、 具がひたるくらいまで水を入れ、だしの素を加え、さらに煮る。 ③ 砂糖、しょうゆ、みりんを加え、さらに味を染み込ませる。 ④ ごまを入れて、最後に枝豆を散らしてできあがり。
--------------	---

献立の特長	大きめの具材がごろごろ入っており、食べ応えがあります。さらに、ごまを入れることで、栄養価もアップし、香ばしい風味が食欲をそそります。
-------	--