

今月の応募献立

(11月分)

献立名	おわり旭のとろとろに
	

材料名 (4人分)	<table border="0"> <tr> <td>豚ひき肉</td><td>.....</td><td>80g</td> <td>しょうゆ</td><td>.....</td><td>12g</td> </tr> <tr> <td>かぼちゃ</td><td>.....</td><td>80g</td> <td>さとう</td><td>.....</td><td>10g</td> </tr> <tr> <td>さつまいも</td><td>.....</td><td>80g</td> <td>みりん</td><td>.....</td><td>4g</td> </tr> <tr> <td>はくさい</td><td>.....</td><td>80g</td> <td>酒</td><td>.....</td><td>4g</td> </tr> <tr> <td>むきえだまめ</td><td>.....</td><td>30g</td> <td>でんぷん</td><td>.....</td><td>少々</td> </tr> <tr> <td>おろししょうが</td><td>.....</td><td>少々</td> <td></td><td></td><td></td> </tr> </table>	豚ひき肉	80g	しょうゆ	12g	かぼちゃ	80g	さとう	10g	さつまいも	80g	みりん	4g	はくさい	80g	酒	4g	むきえだまめ	30g	でんぷん	少々	おろししょうが	少々			
豚ひき肉	80g	しょうゆ	12g																																
かぼちゃ	80g	さとう	10g																																
さつまいも	80g	みりん	4g																																
はくさい	80g	酒	4g																																
むきえだまめ	30g	でんぷん	少々																																
おろししょうが	少々																																			

作り方 (レシピ)	<ol style="list-style-type: none"> ① かぼちゃとさつまいもは1.5センチ角、はくさいは1センチのざく切りにしておく。 ② 鍋を熱し、豚ひき肉におろししょうがを加えてよく炒める。 ③ ②にかぼちゃとさつまいもを加えて、具がかぶるぐらいの水を足して煮込む。 ④ かぼちゃに火が通ったら、はくさいとむきえだまめを加え、調味料で味つけをして、さらに煮る。 ⑤ 味が整ったら、水溶きでんぷんでとろみをつけてできあがり。
--------------	---

献立の特長	<p>かぼちゃは夏から秋にかけて収穫され、野菜の少ない冬まで長期保存ができる食材です。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」「中風(脳卒中)にならない」と言われるほど栄養豊富で、実の黄色は体内でビタミンAに変わるβカロテンの色です。βカロテンは免疫力を高める、癌を予防する、粘膜を強くし風邪を予防する、視力を守る、皮膚を健康にするなど体にとって多くの効用があります。寒さに向かっている季節には積極的に摂りたい食材です。ホクホクした旬のさつまいもと一緒にいかがでしょう。</p>
-------	--