

今月の応募献立

(4月分)

献立名	とうふのうま煮
	

材 料 名 (1人分)	とうふ 90 g とり肉 25 g にんじん 15 g 水煮たけのこ 10 g はくさい 40 g ねぎ 8 g	干しいたけ 0.5 g しょうゆ 5 g さとう 3 g 酒 1 g 和風だし 1 g
----------------	---	---

作 り 方 (レシピ)	<ol style="list-style-type: none"> ① 野菜はそれぞれ下洗いし、にんじん、たけのこはいちょう切り、はくさいは1センチのざく切り、ねぎは小口切りにする。 ② 鍋を熱し、とり肉をよく炒め、にんじん、たけのこ、しいたけを加えて炒める。 ③ ②に水をひたひたまで加え(しいたけのもどし汁を利用するとよい)、調味料で味をつける。 ④ ③にさいの目に切ったとうふとはくさいを加え、とうふに火が通るまで煮込む。 ⑤ 最後にねぎを加えてよく混ぜ、味を調える。
----------------	---

献立の特長	とうふがパクパク食べられる献立です。とうふの代わりに生揚げを使ってもOK。旬の野菜を使っていろいろアレンジしましょう。
-------	---