

今月の応募献立

(1月分)

献立名

厚揚げと大根の肉味噌煮



材料名

(1人分)

厚あげ	25g	おろししょうが	1g
豚ひき肉	15g	酒	1g
だいこん	20g	みりん	2g
たけのこ	10g	さとう	3g
むき枝豆	5g	しょうゆ	2g
赤みそ	6g		

作り方

(レシピ)

- ① 厚あげは熱湯にくぐらせて油抜きし、一口大に切る。
- ② だいこん、たけのこもそれぞれ下洗いし、一口大に切る。
- ③ 鍋を熱し、ひき肉をよく炒め、②の野菜と水をひたひたまで加えて、やわらかくなるまで煮る。
- ④ ③に調味料をすべて加えて味を調べ、厚あげと枝豆も加える。
- ⑤ 厚あげに味がしみこめばできあがり。

献立の特長

寒い冬に心も体も温まる献立です。材料は煮込み料理に使うものならなんでもOK。にんじん、ごぼう、こんにゃくなどいろいろ使ってアレンジしましょう。