

今月の応募献立

(12月分)

献立名	野菜とそばろのみそいため
	

材料名 (1人分)	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;"> とりひき肉・・・30g にんじん・・・15g ピーマン・・・10g キャベツ・・・25g 片栗粉・・・0.5g </td> <td style="width: 50%; vertical-align: middle;"> (たれ) みそ・・・・・・・・5g 酒・・・・・・・・1g しょうゆ・・・・1.5g おろししょうが・・・少々 砂糖・・・・・・・・1g </td> </tr> </table>	とりひき肉・・・30g にんじん・・・15g ピーマン・・・10g キャベツ・・・25g 片栗粉・・・0.5g	(たれ) みそ・・・・・・・・5g 酒・・・・・・・・1g しょうゆ・・・・1.5g おろししょうが・・・少々 砂糖・・・・・・・・1g
とりひき肉・・・30g にんじん・・・15g ピーマン・・・10g キャベツ・・・25g 片栗粉・・・0.5g	(たれ) みそ・・・・・・・・5g 酒・・・・・・・・1g しょうゆ・・・・1.5g おろししょうが・・・少々 砂糖・・・・・・・・1g		

作り方 (レシピ)	<ol style="list-style-type: none"> ① にんじん、ピーマンはせん切り、キャベツはざく切りにする。 ② たれを合わせておく。 ③ 熱したフライパンに油をなじませ、とりひき肉を炒める。 とりひき肉の色が変わったら、にんじん、ピーマン、キャベツの順に入れ、炒める。 ④ 野菜に火が通ったら火を弱め、合わせておいた「たれ」を入れ、からめる。 ⑤ 水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。 ⑥ 最後に火を強め、2～3分炒めて、出来上がり。
--------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

献立の特長	野菜もたっぷり食べられる、ごはんによく合う味噌味の炒めものです。片栗粉でとろみをつけるので、さめにくく、これからの寒い季節にはぴったりのおかずです。
-------	----------------------------------------------------------------------------