

今月の応募献立

(12月分)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|--------|--------|------|-------|--------|--------|--------|-------|------|--------|-----|-------|------|--------|----|-------|----|-------|-----|-------|--------|-------|------|-------|--------|-------|--|--|
| 献立名 | いりおから | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 材料名 (1人分) | <table><tr><td>おから</td><td>・・・30g</td><td>しょうが</td><td>・・・1g</td></tr><tr><td>いか(短冊)</td><td>・・・10g</td><td>和風だしの素</td><td>・・・1g</td></tr><tr><td>むきえび</td><td>・・・10g</td><td>炒め油</td><td>・・・適宜</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>・・・10g</td><td>砂糖</td><td>・・・3g</td></tr><tr><td>ねぎ</td><td>・・・5g</td><td>みりん</td><td>・・・4g</td></tr><tr><td>干ししいたけ</td><td>・・・1g</td><td>しょうゆ</td><td>・・・4g</td></tr><tr><td>枝豆(むき)</td><td>・・・5g</td><td></td><td></td></tr></table> | おから | ・・・30g | しょうが | ・・・1g | いか(短冊) | ・・・10g | 和風だしの素 | ・・・1g | むきえび | ・・・10g | 炒め油 | ・・・適宜 | にんじん | ・・・10g | 砂糖 | ・・・3g | ねぎ | ・・・5g | みりん | ・・・4g | 干ししいたけ | ・・・1g | しょうゆ | ・・・4g | 枝豆(むき) | ・・・5g | | |
| おから | ・・・30g | しょうが | ・・・1g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| いか(短冊) | ・・・10g | 和風だしの素 | ・・・1g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| むきえび | ・・・10g | 炒め油 | ・・・適宜 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | ・・・10g | 砂糖 | ・・・3g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ねぎ | ・・・5g | みりん | ・・・4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 干ししいたけ | ・・・1g | しょうゆ | ・・・4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 枝豆(むき) | ・・・5g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 作り方 (レシピ) | <ol style="list-style-type: none">① フライパンに油をしき、火にかけ、いか、えびを炒める。② おろししょうが、にんじん(せん切り)、干ししいたけ(戻して、せん切り)を加え、さらに炒める。③ おからを加え、しいたけの戻し汁、調味料で味付けし、煮含ませる。④ ねぎ(小口切り)、茹でたむき枝豆を散らし、出来上がり。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 献立の特長 | <p>副菜になりがちなおからに、いかとえびを入れボリュームアップさせて、主菜としても食べられるおかずに仕上げました。 えびの風味が引き立つ、ごはんに合う深い味わいのおかずです。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |