

かぼちゃ

料理名	かぼちゃのそぼろ煮	使用月	10月
材 料 名	一人当たり分量 g	作 り 方	
鶏ミンチ	15	① Aでだしをとる。 ② かぼちゃは一口大に切り、じゃがいも、人参、大根は厚めのいちよう切り、玉ねぎは縦半分に切り1.5cm幅のくし型に切る。こんにゃくは短冊に切る。しょうがはみじん切りにする。 ③ 厚揚げは大きめの一口大に切り油ぬきをする。 ④ 鍋に油をしき、しょうが、鶏ミンチを炒める。 ⑤ かぼちゃ以外の野菜と厚揚げ、だし汁、調味料を入れて煮る。 ⑥ 野菜に火が通ればかぼちゃを入れ、やわらかくなるまで煮る。	
かぼちゃ	50		
じゃがいも	50		
人参	5		
玉ねぎ	20		
大根	35		
こんにゃく	20		
厚揚げ	8		
炒め油	少々		
しょうが	少々		
砂糖	3		
酒	1		
みりん	2		
こいくち醤油	3		
うすくち醤油	2		
煮干し	1		
水	40		
		★料理についてひと言 かぼちゃのおいしさが味わえる献立です。根菜類もたくさんとれ、食物せんいたっぷりの煮物です。煮くずれしないように、かぼちゃは最後に入れます。	
		★組み合わせの例 ・ごはん ・牛乳 ・さわらの西京焼き ・玉ねぎと胡瓜の酢の物 ・かぼちゃのそぼろ煮	
			