

竹ちゃんのおすすめ料理

(7 月)

つくってみてね!

【料理名】 食育の日献立



ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 夏野菜のごま風味

【コメント】

7月は『旬の夏野菜を知っていっぱい食べよう』というねらいの献立です。

鶏ひき肉や生揚げに夏野菜をたくさん使った主菜, ピーマンをたくさん使った副菜の組み合わせです。

作ってみませんか! ?

かぼちゃのそぼろ煮

食品名	分量 (4人分)	作り方
鶏ひき肉	100g	<p>① かぼちゃ, じゃがいも, にんじんは一口大に切る。たまねぎは1cm幅に切る。</p> <p>② 生揚げは油抜きして一口大に切る。</p> <p>③ さやいんげんは3cm幅に切る。</p> <p>④ 鍋に油を熱して, 鶏ひき肉を入れ, 酒をふり入れて炒める。</p> <p>⑤ にんじん, たまねぎ, じゃがいも, かぼちゃと水, 調味料を入れてひと煮たちさせる。</p> <p>⑥ 生揚げといんげんを入れてさらに煮て, 味をととのえる。</p>
酒	小さじ1	
炒め油	小さじ1	
かぼちゃ	1/6 切れ	
じゃがいも	中1個	
にんじん	1/4 本	
たまねぎ	1個	
生揚げ	1枚	
さやいんげん	3本	
さとう	小さじ2	
みりん	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1・1/2	
水	50ml	