

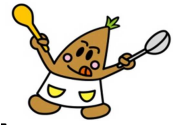
竹ちゃんのおすすめ料理

(9月)

つくってみてね!

【料理名】 食育の日献立

わかめごはん 牛乳 いかの塩こうじ炒め なすのみそ汁



【コメント】

9月の食育目標は「バランスよく食べよう」です。

いかを野菜と一緒に炒めて、塩こうじで味をつけています。

発酵食品の塩こうじのうま味が加わり、おいしく食べられます。

作ってみませんか!?

いかの塩こうじ炒め

食品名	分量 (4人分)	切り方	作り方
いか短冊	200g	1cm幅	① 油を熱し、以下、焼き豚を炒める。 ② 煮えにくい野菜から順に入れる。
焼き豚	40g		
炒め油	大さじ1	みじん切り	③ 野菜が煮えたら、塩こうじ、しょうゆで調味する。
にんにく	1かけ		
たまねぎ	1/2個	せん切り	④ 水で溶いたかたくり粉を回し入れ仕上げる。
にんじん	50g		
チンゲンサイ	50g	2cm幅	冷蔵庫にある食品でアレンジしてください。。
塩こうじ	大さじ1		
しょうゆ	小さじ1		
かたくり粉	小さじ1		

