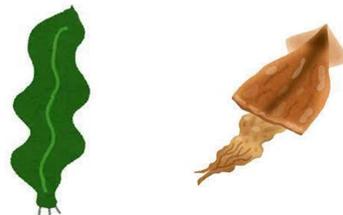




献立	材 料	分 量 (1人分)	分 量 (5人分)	 作 り 方
筑前煮	とりもも肉	60g	300g	① 鶏肉は一口大の大きさに切る。 ② れんこんと人参とごぼうは、乱切りにする。里芋は皮をむいて、一口大位の大きさにそろえ塩もみして茹で、ぬめりを取っておく。こんにゃくは、塩もみして(両面にかくし包丁)、他の野菜に合わせて、乱切りにし、さっとゆでておく。絹さやはゆでておく。 ③ 鍋に油を熱して、鶏肉を炒め、れんこん、人参、ごぼう、こんにゃくを入れて、さらに炒める。だし汁と調味料を入れて煮込み、少し遅れて里芋も入れ、汁気がなくなるまで煮て、味を含ませる。ゆでた絹さやを色どりに添える。
	れんこん	30g	150g	
	ごぼう	20g	100g	
	里芋	50g	250g	
	人参	30g	150g	
	こんにゃく	30g	150g	
	絹さや	3枚	15枚	
	サラダ油	7g	35g	
	だし汁	100ml	500ml	
	みりん	4.5g	22.5g	
	砂糖	6g	30g	
しょうゆ	9g	45g		
雑煮	大根		1/8本	① 餅を処理する。 ② 具材の下ごしらえをする。 ③ だしを準備して調味する。
	人参		1/4本	
	かまぼこ	5mm厚1枚	100g	
	ほうれん草	40g	200g	
	するめ	少々	少々	
	昆布	少々	少々	
	餅	2個	10個	
	だし汁	125ml	625ml	
	薄口しょうゆ	9g	45g	
	塩	0.75g	3.7g	
	濃口しょうゆ	1.5g	7.5g	



みかん・りんごの飾り切り

<メモ>