



献立	材 料	分 量 (1人分)	分 量 (6人分)	作り方
筑前煮	とりもも肉	60g	360g	① 鶏肉は一口大の大きさに切る。
	れんこん	30g	180g	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。
	ごぼう	20g	120g	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、さつとゆておく。絹さやはゆでておく。
	里芋	50g	300g	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。
	人参	30g	180g	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。ゆでた絹さやは色どりに添える。
	こんにゃく	30g	180g	
	絹さや	3枚	18枚	
	サラダ油	7g	42g	
	だし汁	100ml	600ml	
	みりん	4.5g	27g	
	砂糖	6g	36g	
	しょうゆ	9g	54g	
炊き込みご飯	米	0.5合	3合	① 米を洗って浸水しておく。
	だし汁	80ml	480ml	② 筑前煮は食べやすい大きさに切る。
	筑前煮	50g	300g	③ 炊飯釜に米、筑前煮、だし汁、調味料を加えて炊飯する。
	しょうゆ	9g	54g	④ ねぎは小口切りにする。
	みりん	9g	54g	⑤ 炊きあがったら器に盛り付け、刻んだのりとねぎをのせる。
	酒	2.5g	15g	
	焼きのり	1/8枚	3/4枚	
	小ねぎ	5g	30g	
卵焼き		1回分	2回分	① ボウルに卵を割り入れよくかき混ぜる。
	卵	3個	6個	② 調味料を入れてさらに混ぜる。
	焼きのり	1/4枚	1/2枚	③ 卵焼き器に火を入れ油をひき、卵液を入れる。
	塩	0.75g	1.5g	④ 途中で焼きのりを入れ巻く。
	砂糖	13.5g	27g	⑤ 出来上がったら、食べやすい大きさに切る。
	みりん	6g	12g	
	サラダ油	5g	10g	

かまぼこの飾り切り

&lt;メモ&gt;