



| 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。 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 | 180g | |
| | ごぼう | 20g | 120g | |
| | 里芋 | 50g | 300g | |
| | 人参 | 30g | 180g | |
| | 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。 ② 筑前煮は食べやすい大きさに切る。 ③ 炊飯釜に米、筑前煮、だし汁、調味料を加えて炊飯する。 ④ ねぎは小口切りにする。 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。 |
| | だし汁 | 80ml | 480ml | |
| | 筑前煮 | 50g | 300g | |
| | しょうゆ | 9g | 54g | |
| | みりん | 9g | 54g | |
| | 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。 ② 調味料を入れてさらに混ぜる。 ③ 卵焼き器に火を入れ油をひき、卵液を入れる。 ④ 途中で焼きのりを入れ巻く。 ⑤ 出来上がったら、食べやすい大きさに切る。 |
| | 卵 | 3個 | 6個 | |
| | 焼きのり | 1/4枚 | 1/2枚 | |
| | 塩 | 0.75g | 1.5g | |
| | 砂糖 | 13.5g | 27g | |
| | みりん | 6g | 12g | |
| | サラダ油 | 5g | 10g | |

かまぼこの飾り切り

<メモ>