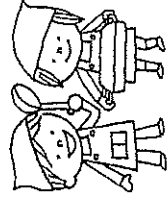




献立名

いものこ汁



材料(大人4人分)

作り方

さといも 8個
 人参 1/4本
 椎茸 2個
 ごぼう 1/2本
 こんにやく 1/4個
 油揚げ 1枚
 塩 適量
 醤油 適量
 かつお・昆布だし 1リットル

① 里芋の皮をむき、水で流しながらぬめりをとり、蒸して柔らかくする。人参、ごぼうはいちように切り、椎茸は薄めのスライス、こんにやく、油揚げは短冊にそれぞれ切る。

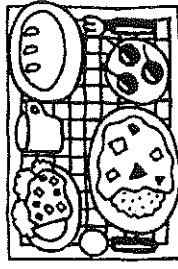
② 出汁をとり、人参、椎茸、ごぼうの順にいれて煮る。

③ 柔らかくなったら、里芋、こんにやく、油揚げを加えて塩、醤油で味を整えて完成。



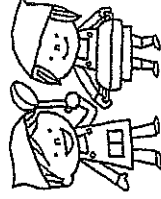
☆ 一口メモ ☆

里芋は今が旬の食材です。少し手間はかかりますが、旬の食材を使って秋の味覚を楽しんでみてはいかがでしょうか(*_*?)



献立名

きのこご飯



材料(大人4人分)

作り方

お米 2合
 醤油 適量
 鶏小間 60g
 舞茸 1/3パック
 ぶなしめじ 1/3パック
 椎茸 3個
 油揚げ 1枚
 人参 30g
 三温糖 適量
 油 小さじ2

① お米を研いで、色づけ程度の醤油を加えて炊く。

② 舞茸、ぶなしめじ、椎茸を細かく切る。油揚げは短冊に、人参は千切りする。

③ 油を熱した鍋に、鶏小間を入れて炒める。人参、舞茸、ぶなしめじ、椎茸の順に入れ炒める。

④ きのこの水分が出てきたら、油揚げ、醤油、三温糖を加えて味をつけ具材を作る。

⑤ 炊けたご飯に④を混ぜて完成。



☆ 一口メモ ☆

今が旬のきのこをたくさん使った混ぜご飯で、炊けたご飯に混ぜるのでとても簡単にできます(´▽`)旬の味覚を楽しんでみて下さい♪

