

おすすめメニュー



【献立の例】

- ★ ごはん
- ★ 厚焼き卵
- ★ きゅうりのごま和え
- ★ かぼちゃの塩こうじ煮

料理名	かぼちゃの塩こうじ煮		対象学年等	小学校3、4年生
材料	4人分(g)	切り方等	【作り方】	
鶏肉	100	一口大	①鶏肉に酒をふる。	
酒	0.5		②削り節でだしをとる。	
たまねぎ	180	角切り	③材料は、切り方の通りに切っておく。	
にんじん	80	厚めいちょう切り	④油を熱し、しょうが、鶏肉、たまねぎ、にんじんを順に炒め、だしを加えて煮る。	
かぼちゃ	260	種を取り、角切り	⑤鶏肉に火が通り、にんじんがやわらかくなったら、かぼちゃ、調味料を順に加え、味をととのえ、煮含める。	
しょうが	2.5	みじん切り		
油	4			
酒	4			
砂糖	4			
塩こうじ	12			
しょうゆ	6			
みりん	3			
削り節(だし用)	5			
水	120			



«おすすめポイント・調理のポイント等»

- ・煮物に「だし」、「塩こうじ」、「しょうが」を取り入れることで、塩分控えめのメニューになっています。また、かぼちゃの甘みをいかし、砂糖を控えめにしています。
- ・火加減に注意し、かぼちゃが溶けないように仕上げるのがポイントです。