

# 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		対象学年等	
かぼちゃの塩こうじ煮		小学校 3、4 年生	
材料	4 人分 (g)	切り方等	【作り方】 ①鶏肉に酒をふる。 ②削り節でだしをとる。 ③材料は、切り方の通りに切っておく。 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。 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。
鶏肉	100	一口大	
酒	0.5		
たまねぎ	180	角切り	
にんじん	80	厚めいちょう切り	
かぼちゃ	260	種を取り、角切り	
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。