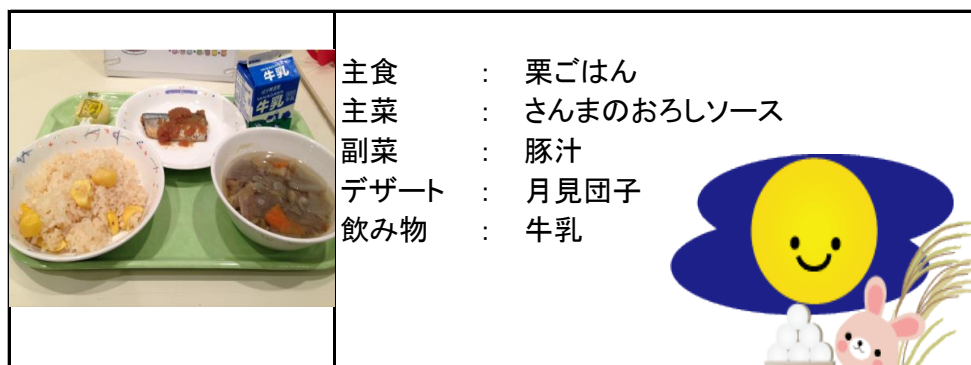
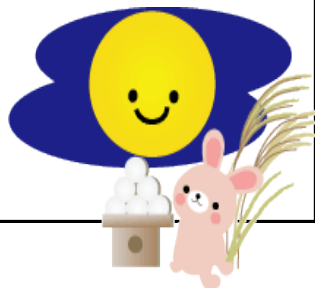


お月見献立



主食 : 栗ごはん
 主菜 : さんまのおろしソース
 副菜 : 豚汁
 デザート : 月見団子
 飲み物 : 牛乳



メニュー	材料(1人分)	作り方
栗ごはん	米 60g 蒸し栗 20g 酒 小さじ1/2 塩 ふたつまみ しょうゆ 小さじ1/4	① 米の上に栗をのせ、全ての調味料を入れて、水加減をして炊く。
さんまのおろしソース	さんま 60g 塩 適 だいこん 20g しょうゆ 小さじ1/2 みりん 適	① さんまに塩を振り、焼く。 ② おろしソースを作る。だいいこんをすりおろし、汁ごとなべに入れ、そこにしょうゆ、みりんを加え、ひと煮立ちさせる。 ③ 焼いたさんまに②のおろしソースを添える。
豚汁	豚肉 10g ごぼう 10g にんじん 10g だいこん 20g 油揚げ 5g 長ねぎ 20g いため油 適 だし汁 130ml みそ 10g	① ごぼうはささがき、にんじんはいちょう、だいこんはいちょう、油揚げは短冊にして油抜き、長ねぎは小口切りにする。 ② 油で豚肉、ごぼう、にんじん、だいこんの順で炒め、だし汁を加え煮る。 ③ 八分ほど煮えたら、長ねぎ、油揚げを加え煮る。 ④ みそを溶き、仕上げる。
お月見デザート	月見団子	