

元気に冬を過ごせるように、かぼちゃを使った冬至メニューです！！



主食 : パン  
 主菜 : とりのゆず風味焼き  
 副菜 : かぼちゃほうとう  
 デザート : りんご  
 飲み物 : 牛乳



メニュー	材料(1人分)	作り方
とりのゆず風味焼き	鶏もも肉(切り身) 1枚 ゆず 少々 しょうゆ 小さじ1/2 みりん 少々 一味唐辛子 少々 焼き油 適量	① 鶏のもも肉にゆず、しょうゆ、みりん、一味唐辛子で下味をつける。 ② フライパンに油をしき、弱火でこんがり焼く。
かぼちゃほうとう	豚もも肉 20g にんじん 1/10本 だいこん 20g かぼちゃ 10g 長ねぎ 10g ほうれん草 10g 干しいたけ 1/2枚 油揚げ 5g ほうとう 50g 炒め油 適量 だし汁 110ml 白みそ 大さじ1/2 しょうゆ 少々 酒 少々	① 豚もも肉は薄切り、にんじん、だいこんはいちょう切り、かぼちゃはスライス、長ねぎは小口切り、ほうれん草は2cm長さ、干しいたけは水で戻した後、千切りにする。 ② 鍋に油をしき、豚もも肉、にんじんを炒める。だし汁を加え、だいこん、かぼちゃを煮る。八分ほど煮えたら、長ねぎ、干しいたけ、油揚げ、ほうとう、しょうゆ、酒を加え煮る。最後に白みそで味を調え、ほうれん草をさっと煮る。
りんご	りんご 1/4個	① よく洗い、切り、芯をとる。