



## 豚肉とかぼちゃの炒め煮（5人分）

### —— 材 料 ——

#### ●下ごしらえ●

- |           |        |                 |  |
|-----------|--------|-----------------|--|
| ・豚肉カタスライス | 150g   | ・・・食べやすい大きさに切る  |  |
| ・おろししょうが  | 少々     | } 豚肉に<br>下味をつける |  |
| ・酒        | 小さじ1/2 |                 |  |
| ・こいくちしょうゆ | 小さじ1/2 |                 |  |
| ・かぼちゃ     | 1/4個   | ・・・2～3cm角に切る    |  |
| ・いんげん     | 30g    | ・・・2cmに切る       |  |
| ・サラダ油     | 適量     |                 |  |
| ・中華だし     | 小さじ1/2 | } A             |  |
| ・砂糖       | 小さじ1   |                 |  |
| ・こいくちしょうゆ | 大さじ1/2 |                 |  |
| ・酒        | 小さじ1/2 |                 |  |
| ・水        | 65ml   |                 |  |



### —— 作 り 方 ——

- ① 食材の下ごしらえをする。
- ② フライパンに油を入れて熱し、豚肉に火が通るまで炒める。
- ③ ②にかぼちゃとA、水を入れやわらかくなるまで煮る。
- ④ いんげんを入れて仕上げる。

※調味料は、お好みで加減してください。

冬至献立です☆

甘辛い味付けでごはんによく合うおかずです。



## 揚げぶり大根（5人分）

### —— 材 料 ——

#### ●下ごしらえ●

- |           |       |                |  |
|-----------|-------|----------------|--|
| ・ぶり角切り    | 230g  | } ぶりに下味をつける    |  |
| ・こいくちしょうゆ | 小さじ2  |                |  |
| ・酒        | 小さじ1  |                |  |
| ・みりん      | 小さじ1  |                |  |
| ・片栗粉      | 適量    |                |  |
| ・揚げ油      | 適量    |                |  |
| ・大根       | 1/4本  | ・・・厚めのいちょう切り   |  |
| ・こいくちしょうゆ | 大さじ1  | } A            |  |
| ・酒        | 小さじ1  |                |  |
| ・みりん      | 大さじ1  |                |  |
| ・砂糖       | 小さじ2  |                |  |
| ・水        | 320ml |                |  |
| ・昆布       | 6g    | ・・・食べやすい大きさに切る |  |

### —— 作 り 方 ——

- ① 食材の下ごしらえをする。
- ② 下味をつけたぶりにでんぷんをまぶして油で揚げる。
- ③ 鍋に水と大根と昆布を入れ、やわらかくなるまで煮てAを入れて調味する。
- ④ 揚げたぶりを③に入れてからめて仕上げる。

※調味料は、お好みで加減してください。

☆12月の新献立です。

冬が旬のぶりを食べやすく油で揚げました☆