



令和2年1月おすすめ献立

(炊き込みご飯と里芋まんじゅう)



献立メニュー

炊き込みご飯、里芋まんじゅう、茹で野菜、みそ汁



材料

※調味料は、まるで表示しています。

調理時間(40分程度) 【4人分】

炊き込みご飯	米	200g
	油揚げ	8g
	人参	20g
	ごぼう	12g
	だし昆布	2g
	薄口醤油	小さい1杯強
	みりん・酒	小さい1杯強つづ
里芋まんじゅう	さといも	200g
	鶏挽き肉	100g
	土生姜(汁)	2g
	濃口醤油	6g
	みりん	小さじ1/3
	片栗粉	小さじ8杯
	揚げ油	
	削り節	5g
	水	200g
	濃口醤油	小さじ2/3
	三温糖	小さじ2/3
	片栗粉	小さい1杯強



作り方



1

2

3

4

鶏挽き肉に生姜汁を入れ炒る。調味料を入れさらに炒る。



里芋は茹で、茹で上がったたら熱いうちにつぶす。



つぶした里芋に炒った鶏挽き肉を入れて混ぜ、丸い団子を作る。



団子に片栗粉をまぶし、油で揚げ、たれをかける。



コツ・ポイント

茹でた里芋はべちゃべちゃにならないように、ゆで汁は十分きる。

一口メモ

冬の根菜類を食すと体が温まります。寒い冬には最適のメニューです。

七草



せり

なすな

すずな

すずしろ

こぎょう

はこべら (はこべ)

ほとけのざ

