

11月

献立名(チーズタッカルビ)

材料	4人分	作り方
鶏もも肉	250g	① 鶏肉は一口大に切り、A酒をふっておく。
A酒	大さじ2	② キャベツは食べやすい大きさにちぎり、しいたけは5mm幅、長ねぎは斜め切りにする。たまねぎは3mm薄切り、赤パプリカ、ピーマンは5mm幅の細切りにする。
ごま油	大さじ2	③ B酒、コチュジャン、砂糖、しょうゆ、おろしにんにくを混ぜておく。
キャベツ	250g	④ フライパンにごま油を熱し、鶏肉を入れて塩こしょうし、皮の方から強火で焼く。
しいたけ	50g	⑤ たまねぎ、しいたけ、長ねぎ、赤パプリカ、ピーマン、キャベツを順に入れて炒め、③の調味料を入れ全体に絡める。
長ねぎ	1本	⑥ 器に盛り付け、チーズをのせる。ふた(ラップやアルミ箔等)をして5分ほど置く。
たまねぎ	150g	
赤パプリカ	60g	
ピーマン	30g	
B酒	大さじ2	
コチュジャン	大さじ3	
砂糖	大さじ2	
しょうゆ	大さじ2	
おろしにんにく	1g	
塩	少々	
こしょう	少々	
とろけるチーズ	100g	

献立名(トック入り干しだらのスープ)

材料	4人分	作り方
干しだら	60g	① 干しだらは小さく裂き、水に浸けて塩出ししておく。
トック	40g	干しいたけを戻し薄切り。戻し汁も取っておく。
干しいたけ	3g	② しめじはほぐし、にんじんとごぼうはせん切りにする。
しめじ	30g	③ さつと茹でた大和まなは3cm幅に切っておく。カットわかめは戻しておく。
にんじん	30g	④ 鍋に干しいたけの戻し汁を加えた分量の水とごぼうを入れ煮る。
ごぼう	30g	⑤ ごぼうが軟らかくなったら、戻した干しだらと干しいたけを入れて煮る。
もやし	50g	⑥ にんじん、しめじ、もやしを加え、ダシダで調味する。
大和まな	30g	⑦ トックを加え、わかめと大和まなを加える。
カットわかめ	3g	⑧ 仕上げにごま油を加える。
ダシダ又は 鶏がらスープの素	8g	
ごま油	小さじ1	
水(+しいたけの戻し汁)	700cc	

ダシダ…牛肉エキスを粉末にしたもの

