

こんだてひょう

献立名	材料名	1人分	4人分	作り方
御飯	米	0.5合	2合	
ゴーヤと玉ねぎの味噌炒め	豚切り落とし	25g	100g	① ゴーヤは縦半分に切り、ワタと種はスプーンなどで取り除く。5mm位の厚さの薄切りにし、塩を振ってもんでおく。ゴーヤがしんなりしたら、熱湯をかけるかさっと茹でる。 ② 豚肉は大きさをみて、食べやすく切る。玉ねぎは厚めにスライスする。厚揚げは食べやすい大きさに切り、もやしは洗って水気をきっておく。にんじんは短冊切りにする。味噌と砂糖・水は混ぜ合わせておく。 ③ フライパンに油を熱し、豚肉を中火で炒める。①のゴーヤと②の玉ねぎ・にんじんを加えて、玉ねぎが透き通るまでよく炒める。 ④ もやしと厚揚げを入れ、砂糖10gを入れてさらに炒める。合わせておいた②の調味料を回し入れて、かつお節を4g程度加えさらに軽く炒める。 ⑤ 器に盛り、残りのかつお節を飾りに振りかける。
	ゴーヤ	50g	200g	
	塩	0.8g	3g	
	玉ねぎ	40g	160g	
	にんじん	20g	80g	
	厚揚げ	50g	200g	
	もやし	25g	100g	
	サラダ油	小さじ1半	大さじ2	
	砂糖	2.5g	10g	
	味噌	15g	60g	
	砂糖	2.5g	10g	
水	小さじ1半	大さじ2		
かつお節	1.5g	6g		
酢のもの	えのきだけ	25g	100g	① えのきだけは、根元をとってから2~3つに切り、さっと茹でて水気をよく絞っておく。 ② カットワカメは戻して水気をよく絞っておく。 ③ オクラは茹でて小口切りにする。 ④ 炒りゴマはすって、砂糖・酢・醤油と混ぜ合わせておく。 ⑤ ①と②・③の材料と④をよく混ぜ合わせる。
	オクラ	20g	80g	
	カットワカメ	1g	4g	
	炒りゴマ	1g	3g	
	砂糖	1g	3g	
	酢	小さじ1	大さじ1	
	濃口醤油	小さじ1	大さじ1	
	コーヒー牛乳寒	粉寒天	1g	
水		75cc	300cc	
牛乳		75cc	300cc	
砂糖		6g	25g	
インスタントコーヒー		2g	10g	

