

Menu

- 生姜ご飯
- 豚キムチ
- こんにゃく田楽
- 大学芋



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	水分 (ml)	リン (mg)	カリウム (mg)	食塩 (g)
704	25.3	413	324	854	2.2

調理時間：50分 材料費：401円

季節が冬なので体が暖まるような料理にしたいと思い、生姜を使ったメニューにしました。また副菜にもキムチを使ったものを用いました。

こんにゃく田楽は、冬によく食べるものなので色合いも考えてこのメニューにしました。

デザートは、味が違うものにしたいと思い大学芋にしました。油で揚げる大学芋でもレモンを加えることでさっぱりとした味に仕上げました。

作成者：正木 真友

生姜ご飯

【材料・分量／1人分】

精白米……80g みりん……5g
小ねぎ……3g 薄口しょうゆ…5g
生姜……15g だし汁……150g
酒 ……5g



【作り方】

- 1米を研ぐ。
- 2生姜の皮をむき、千切りする。
- 3 2、だし汁、調味料をすべて入れて炊く。
- 4小ねぎを細く切り、盛り付けたご飯の上のにのせる。



こんにやく田楽

【材料・分量／1人分】

板こんにやく…60g
赤みそ …… 3g
酒 …… 3g
みりん …… 3g
白ごま ……0.2g

【作り方】

- 1板こんにやくにかざり包丁を入れ、棒にさす。
- 2お湯の中に1を入れて2分ほど茹でる。
- 3調味料をあえて電子レンジ600wで30秒温める。
- 4 2をあげ、3をかけて白ごまをのせる。



豚キムチ

【材料・分量／1人分】 【作り方】

豚ロース …85g
緑豆もやし…30g
ニラ …15g
キムチ …35g
ごま油 …3g

- 1ニラを5cm幅に切り、豚肉は3cm幅に切る。
- 2ごま油をフライパンにひき、肉を炒める。
- 3肉に火が通ったら、もやしとニラを入れる。
- 4さらにキムチを入れて強火で炒める。



大学芋

【材料・分量／1人分】 【作り方】

さつま芋 …35g
レモン果汁…5g
砂糖 ……5g
水 ……10g
黒ごま ……0.2g
油 ……3g

- 1さつま芋を乱切りし、水にひたす。
- 21を電子レンジ600wで2分加熱する。
- 3レモン果汁、砂糖、水、ごまを混ぜる。
- 42を油をひいたフライパンに入れる。
- 5焼き目がついたら3を加えて和える。