

いただきますーす!

VOL.7

2024年11月25日

発行



☆11月のおすすめ献立☆



<献立名>

- ごはん
- すき焼き風
- レンコンサラダ
- すまし汁
- 牛乳
- みかん



材料☆すき焼き風☆

| 食品名 | こども4人分 |
|------|--------|
| 牛肉 | 100g |
| 焼き豆腐 | 80g |
| 白菜 | 80g |
| 玉ねぎ | 80g |
| 人参 | 40g |
| えのき茸 | 20g |
| ネギ | 10g |
| 濃口醤油 | 小さじ1 |
| 薄口醤油 | 小さじ2 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| みりん | 小さじ1 |

A



調理の ポイント

- 長ネギやしめじ、糸こんにゃくなどを加えると具たくさんでさらに栄養もとれていいと思いますよ。
- お好みで牛乳を少し加えるとマイルドな仕上がりになりお子さまには食べやすいです。
- 調味料はお好みで調整してください。

☆作り方☆

- (1) 牛肉、豆腐、野菜は食べやすい大きさに切る。
- (2) 鍋に油(分量外)を引き牛肉を炒め、火が通ったら野菜を加え炒める。
- (3) 野菜の水分が出てきたら豆腐とAを加え煮込む。
- (4) ネギを加え火を通す。