

鶏もも肉甘酒味噌漬け焼き

鶏もも肉15枚  
甘酒 大さじ30  
味噌 大さじ15  
ポリ袋15枚

かぼちゃポタージュ

かぼちゃ 300g×4?  
鰹節 3g×4  
水 100g×4  
豆乳(無調整) 100g×4

スティックキュウリ梅甘酒ダレ

キュウリ 10本  
甘酒 大さじ5  
梅肉 大さじ5

春キャベツときのこの  
にんにくおおか炒め

春キャベツ 3個  
きのこ 5パック  
★にんにく 4かけ  
★鰹節 3g×4  
★塩 大さじ3  
★油 大さじ3

春キャベツと新玉ねぎの  
切り昆布のさっと煮

新玉ねぎ 3個  
春キャベツ 3個  
ざつまあげ 5枚  
切り昆布 500g  
薄口醤油 大さじ3  
塩 適宜

6:30



1

かぼちゃを加熱(レンジ4分)

3

皮をむき、その他の材料を加える  
加熱する(レンジ3分)

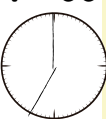
4

耐熱紙に広げて焼く  
加熱する(200℃15分)

盛り付け  
配膳

いただきます

7:00



準備

きのこをほぐす  
鰹節を削る ★

2

表示順に鍋に入れて蒸す

5

梅肉と甘酒を混ぜる ★

6

キュウリを切る ★

7

★を中華鍋に入れ火をつける

8

きのこ、キャベツの順に加える

9

味見、塩で味を調整