

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

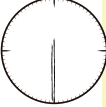
春キャベツときのこの
にんにくおおか炒め

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)

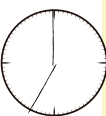
4

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