

11月



おしながき

カロリー



11月の小話

日も短くなり、気温も下がり、すっかり秋となりましたね。今月は秋の味覚の新米を美味しく食べる『炊込みご飯』のこだわりレシピを紹介します。事細かなレシピはみなさんは料理の大ベテランということので省かせてもらうとして…、材料はキノコ類をお好みで用意してもらい、その他に人参、牛蒡、鶏もも肉で調味料はみりん、酒、醤油です。そしてここからが調理ポイントなんです。鶏肉には砂糖と醤油を使って下味を付けて揉み込んでおきます。さらにきのこ類は塩を振りかけてガスを使って軽く焦げ目が付くまで炙ります。そして土鍋にお米と材料をすべて平らに広げ、調味料と水を合わせて注ぎ、蓋をして強火にかけます。沸騰したら弱火で10分炊きます。最後に10分程蒸らして小口ネギを振りかけて完成です！手間はかかりますが、その分かなり美味しいので是非みなさん1度試してみてくださいね☆

1	木	鰯の煮付け 切干大根の煮物 白菜の昆布茶和え 味噌汁	442	ドーナツ
2	金	牛丼 出汁巻き玉子 フルーツ 味噌汁	569	抹茶プリン
3	土	赤魚の西京焼き 高野豆腐の煮物 大根なます 味噌汁	463	ムーンライト
4	日			
5	月	鮭と野菜のホワイトソース がんもの煮物 キャベツの梅肉和え 味噌汁	454	水ようかん
6	火	鶏肉の吉野煮 もやしの中華炒め 白和え 味噌汁	496	カスタードケーキ
7	水	鯖の味噌煮 きのこのソテー 胡瓜の酢の物 味噌汁	474	どら焼き
8	木	チキンカレー ブロッコリーサラダ フルーツ 福神漬	464	饅頭
9	金	焼き魚の甘酢あんかけ ふろふき大根 ほうれん草の和え物 味噌汁	509	コーヒーゼリー
10	土	豚じゃが アスパラソテー 白菜の柚子和え 味噌汁	443	ロアンヌ
11	日			
12	月	鯛ハンバーグ ひじきの煮物 ぬた和え コンソメスープ	536	ドーナツ
13	火	散らし寿司 天ぷら 青梗菜の辛子和え すまし汁	528	イチゴゼリー
14	水	牛肉の柳川風 長芋の煮物 ほうれん草の柚子和え 味噌汁	498	ムーンライト
15	木	赤魚のおろし煮 里芋の煮物 パプリカのマリネ 味噌汁	442	人形焼き
16	金	鰯の南蛮漬 出汁巻き玉子 白和え 味噌汁	650	饅頭
17	土	中華ラーメン 餃子 大豆サラダ	444	バウムクーヘン
18	日			
19	月	チャプチェ 蒸し焼売 ほうれん草の磯和え 中華スープ	583	どら焼き
20	火	アジフライ グリンピースの卵とじ ぬた和え 味噌汁	590	プチケーキ
21	水	酢豚風 海老団子の煮物 大根サラダ 味噌汁	588	ロアンヌ
22	木	鱈のムニエル 牛蒡の炒り煮 もずくの酢の物 味噌汁	410	水ようかん
23	金	ハヤシライス ブロッコリーサラダ フルーツ缶 福神漬	491	ドーナツ
24	土	豚肉味噌燗焼き 白菜の煮浸し インゲンの練りごま和え 味噌汁	642	プリン
25	日			
26	月	鶏の唐揚げ 南瓜の煮物 春雨の酢の物 味噌汁	636	饅頭
27	火	山菜そば ふろふき大根 小松菜の辛子和え	388	バウムクーヘン
28	水	煮込みハンバーグ アスパラソテー パプリカのマリネ コンソメスープ	553	饅頭
29	木	中華丼 きんぴらごぼう フルーツ缶	511	マンゴープリン
30	金	赤魚の煮付け きのこのソテー 胡瓜の酢の物 味噌汁	424	どら焼き

