

## ◆代替食材：かぼちゃ→さつま芋

※赤字の材料はご家庭でご用意ください

材料	2人用	3人用	4人用
----	-----	-----	-----

## ●金目鯛の干物

金目鯛の干物	2枚	3枚	4枚
--------	----	----	----

材料	2人用	3人用	4人用
----	-----	-----	-----

## ●さつま芋のくるみあえ

さつま芋	160g	240g	320g
くるみ	10g	10g	20g
「さとう	小1	大1/2	大2/3
「しょうゆ	大1/2	大2/3	大1

材料	2人用	3人用	4人用
----	-----	-----	-----

## ●2種のきのこのうま煮

豚ひき肉	50g	70g	100g
キャベツ	200g	300g	400g
ぶなしめじ	1/2パック	1/2パック	1パック
えのき茸	1/2袋	1袋	1袋
人参	30g	40g	60g
油	大1/2	大2/3	大1
「だし汁	170ml	220ml	300ml
「さとう	大2/3	大1	大1 1/3
「酒	大1	大1 1/2	大2
「しょうゆ	大1 2/3	大2 1/2	大3 1/3
「片栗粉	大2/3	大1	大1 1/3
「こしょう	少々	少々	少々

## 作り方

下ごしらえ

ア 魚…解凍する

## ●金目鯛の干物

- 魚はグリルで両面を焼く（焦げやすいので注意）。

## ●さつま芋のくるみあえ

- さつま芋は、洗って皮付きのままラップで包み、電子レンジ加熱。（目安として160g 約3分、竹串がすっと通るまで）→食べやすく切る
- くるみ…オーブントースターで少し焼き色がつくまで焼く（焦げやすいので注意）→細かく刻む
- Bを合わせて、①、②をあえる。

## ●2種のきのこのうま煮

- キャベツ…ざく切り  
ぶなしめじ…根元を切って食べやすくほぐす  
えのき茸…根元を切って半分に切る  
人参…いちょう又半月切り
- Aを合わせておく。
- フライパンに油を熱してひき肉、①を炒め、よく混ぜた②を加えて煮、とろみがついたらこしょうを振る。