

メニュータイトル(副菜)	かぼちゃのおやき	メニュータイトル(汁物)	秋のミルクスープ
材料と分量(1人分)	料理写真貼り付け欄	材料と分量(1人分)	料理写真貼り付け欄
かぼちゃ(わたや種なしで60g)		さつまいも(50g)	
冷凍のミックスベジタブル(10g)		チンゲン菜(30g)	
だし入り醤油(小さじ1/2、2.5cc)		人参(20g)	
片栗粉(小さじ1、5g)		しめじ(10g)	
水(小さじ1、5g)		水(80ml)	
なたね油(大さじ1、15g)		牛乳(80ml)	
		固形コンソメ(1/2個)	
材料費		51円	
作成手順	<p>①かぼちゃのわたや種を取り除き、約1cm幅に切る。 ②①を電子レンジで、600W、3分程加熱する。 ③②のかぼちゃをスプーンの背で潰し、Aを加え、よく混ぜる。 ④③にミックスベジタブルを冷凍のまま加え、混ぜる。 ⑤④を丸く形成する。 ⑥なたね油をフライパンに入れ、⑤の両面に焼き色がつくまで焼く。</p>	作成手順	<p>①さつまいもは皮をむき、約1cm幅の半月切りにし、水にさらしておく。 ②チンゲン菜は約1cm幅に切り、人参は皮をむき、約0.5cm幅の半月切りにする。 ③しめじは、石づきを取り、2等分に切る。 ④鍋に水と固形コンソメを入れ熱し、固形コンソメが溶けてきたら、人参を入れ、少し柔らかくなるまで煮る。 ⑤④にさつまいも、チンゲン菜、しめじを入れ、柔らかくなってきたら、牛乳を入れ、煮込む。</p>
★メニューを作るにあたり、どのような点を工夫したのか	<p>かぼちゃのおやきは、鍋でかぼちゃを湯がかず、電子レンジを使い、手軽にできるよう工夫しました。また、冷凍のミックスベジタブルを使った、作業工程が少なくなるように工夫しました。秋のミルクスープは、野菜やさつまいもなどを切るとき、煮崩れしたり火が通りにくくなることに気をつけ、切る大きさを同じくらいにしました。</p>	★どのような思いで作ったのか、アピールポイント	<p>副菜と汁物のどちらにも旬の食材を入れ、秋の味覚が感じられるようにしました。時間がなくても、手軽にできるよう意識しました。また、家に置いてあるような調味料を使うようにしました。</p>