

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) 冷凍のミックスベジタブル(10g) だし入り醤油(小さじ1/2、2.5cc) 片栗粉(小さじ1、5g) 水(小さじ1、5g) なたね油(大さじ1、15g)		さつまいも(50g) チンゲン菜(30g) 人参(20g) しめじ(10g) 水(80ml) 牛乳(80ml) 固形コンソメ(1/2個)					
<table border="1"> <tr> <td>材料費</td> <td>51円</td> </tr> </table>	材料費	51円		<table border="1"> <tr> <td>材料費</td> <td>94円</td> </tr> </table>	材料費	94円	
材料費	51円						
材料費	94円						
作成手順	<ol style="list-style-type: none"> <li>①かぼちゃのわたや種を取り除き、約1cm幅に切る。</li> <li>②①を電子レンジで、600W、3分程加熱する。</li> <li>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。</li> <li>④③にミックスベジタブルを冷凍のまま加え、混ぜる。</li> <li>⑤④を丸く形成する。</li> <li>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。</li> </ol>	作成手順	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>③しめじは、石づきを取り、2等分に切る。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>				
★メニューを作るにあたり、どのような点を工夫したのか	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。	★どのような思いで作ったのか、アピールポイント	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。時間がないときでも、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。				