

なちゅらるテーブル 実習

リクエスト献立

豚肉の生姜焼き（白菜サラダ）
じゃがいものチヂミ
茄子とれんこんの甘辛炒め
お味噌汁

【使用食材】

- ・豚肉生姜焼き用スライス
- ・はくさい 1/6
- ・じゃがいも 2個
- ・青ネギ 少々
- ・玉ねぎ 1/4+1/2 個
- ・茄子 2本
- ・れんこん 100g
- ・お味噌汁の具 お好み
- ・しょうゆ、みりん、味噌、米、ごま油、塩、焼き油、片栗粉

ちょっと脂質多めの献立ですが、下記リクエストにお応えする献立にしました。

- ① 生姜焼きをおいしく焼くコツ
- ② じゃがいもの簡単メニュー
- ③ 茄子を使ったメニュー

