

今月のおすすめ献立

(1月分)

献立名	冬野菜のスープ
	

材料名 (1人分)	ウインナー・・・15g	しょうゆ・・・2.5g
	白菜・・・20g	酒・・・1.5g
	大根・・・25g	塩・・・0.5g
	にんじん・・・10g	こしょう・・・少々
	じゃがいも・・・20g	チキンブイヨン 適宜
	小松菜・・・10g	炒め油・・・適宜

作り方 (レシピ)	<ol style="list-style-type: none">① ウインナーは食べやすい大きさに切る。白菜はざく切り、大根、じゃがいも、にんじんはサイコロ切り、小松菜は4～5センチに切る。② 鍋に油をなじませ、ウインナーを炒め、にんじん、じゃがいもを入れて、軽く炒める。③ 湯を加え、あくをとりながら、煮る。④ 大根、白菜、チキンブイヨン、酒を入れ、煮る。⑤ 塩、こしょう、しょうゆで調味する。⑥ 最後に小松菜を入れ、味をととのえて出来上がり。
--------------	--

献立の特長	<p>冬に一番おいしくなる野菜を使ったスープです。冬野菜は、カロテンやビタミンCが多く、風邪予防に効果があります。また、根菜類には、体を温める働きもあります。</p> <p>体を温めるスープは、寒い冬にはピッタリです。ぜひ、お試しください。</p>
-------	--