

# 今月の応募献立

(10月分)

献立名

こまつなとしらすのナムル



材料名  
(1人分)

こまつな	.....80g	濃口しょうゆ	..小さじ1
にんじん	.....20g	さとう	.....小さじ1
しらす干し	.....8g	塩	.....少々
ごま油	.....小さじ1/2	こしょう	.....少々

作り方  
(レシピ)

- ① こまつなは株ごと茹でて、流水で冷ましてから、3センチの長さに切る。
- ② にんじんは千切りしてから、さっと茹でる。
- ③ さとう、しょうゆ、ごま油を混ぜておく。
- ④ ①、②、③としらす干しを和え、塩、こしょうで味を整える。

献立の特長

こまつなとしらす干しが入っていて、日本人に不足がちなカルシウム、鉄分が摂れるメニューです。簡単に作れるメニューなので、夕食などに一品プラスすると、手軽に栄養価アップになります。