

今月の応募献立

(11月分)

献立名	<p style="text-align: center;">れんこんとひじきのシャキシャキサラダ</p> <div style="text-align: center;">  </div>
-----	---

<p style="text-align: center;">材 料 名</p> <p style="text-align: center;">(4人分)</p>	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">ひじき ・・・・1.2g</td> <td style="width: 50%;">枝豆 ・・・・20g</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ ・・・・少々</td> <td>ごまドレッシング ・・・・16g</td> </tr> <tr> <td>和風だし ・・・・少々</td> <td>さとう ・・・・2.5g</td> </tr> <tr> <td>れんこん ・・・・60g</td> <td>塩 ・・・・少々</td> </tr> <tr> <td>ハム ・・・・20g</td> <td>こしょう ・・・・少々</td> </tr> <tr> <td>コーン ・・・・20g</td> <td></td> </tr> </table>	ひじき ・・・・1.2g	枝豆 ・・・・20g	しょうゆ ・・・・少々	ごまドレッシング ・・・・16g	和風だし ・・・・少々	さとう ・・・・2.5g	れんこん ・・・・60g	塩 ・・・・少々	ハム ・・・・20g	こしょう ・・・・少々	コーン ・・・・20g	
ひじき ・・・・1.2g	枝豆 ・・・・20g												
しょうゆ ・・・・少々	ごまドレッシング ・・・・16g												
和風だし ・・・・少々	さとう ・・・・2.5g												
れんこん ・・・・60g	塩 ・・・・少々												
ハム ・・・・20g	こしょう ・・・・少々												
コーン ・・・・20g													

<p style="text-align: center;">作 り 方</p> <p style="text-align: center;">(レシピ)</p>	<ol style="list-style-type: none"> ① ひじきは水で戻す。れんこんはいちょう切り、ハムは短冊切りにする。 ② 戻したひじきをしょうゆ、和風だし、少量の水で煮て、冷ましておく。 ③ 沸騰させた湯に酢(分量外)を少量入れ、れんこんをさっと茹でる。枝豆もさっと茹でて、さやから出す。 ④ ごまドレッシング、さとうを混ぜておく。 ⑤ ひじき、れんこん、ハム、コーン、枝豆をドレッシングで和え、塩、こしょうで味を調える。
---	---

<p style="text-align: center;">献立の特長</p>	<p>れんこんは、ビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは熱に弱いですが、れんこんのビタミンCはでんぷん質で守られているため、加熱しても壊れにくいという特徴があります。疲労回復、風邪の予防に効果があります。</p> <p>また、食物繊維も豊富でおなかの調子を整えてくれます。</p> <p>れんこんの旬は秋から冬で、今が一番おいしく食べられる時季です。</p>
--	--