

# 今月のおすすめ献立

(1月分)

献立名

キャベツの塩こんぶあえ



材料名

キャベツ ..... 160g  
塩こんぶ ..... 1g  
ごま油 ..... 少々

(4人分)

作り方

- ① キャベツを太めの千切りにする。
- ② キャベツをさっと茹でる
- ③ よく冷まし、水気を切る。
- ④ 塩こんぶを入れて、よくなじませる。
- ⑤ ごま油をふって、よく混ぜる。

(レシピ)

献立の特長

旬のキャベツを簡単に調理し、おいしく食べられるメニューです。愛知県はキャベツの産出額が全国1位。しかし、野菜の摂取量がワーストワンです。旬の野菜を意識して食べ、免疫力を高め、インフルエンザや風邪に負けない体を作りましょう。