

今月のおすすめ献立

(11月分)

献立名	豆乳なべ
	

材料名 (1人分)	<table> <tr> <td>豚肉</td><td>20g</td> <td>豆乳</td><td>20g</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td><td>15g</td> <td>白みそ</td><td>11g</td> </tr> <tr> <td>はくさい</td><td>40g</td> <td>削り節のだし汁</td><td>1カップ</td> </tr> <tr> <td>しらたき</td><td>20g</td> <td></td><td></td> </tr> <tr> <td>焼き豆腐</td><td>10g</td> <td></td><td></td> </tr> <tr> <td>ねぎ</td><td>10g</td> <td></td><td></td> </tr> </table>	豚肉	20g	豆乳	20g	にんじん	15g	白みそ	11g	はくさい	40g	削り節のだし汁	1カップ	しらたき	20g			焼き豆腐	10g			ねぎ	10g		
豚肉	20g	豆乳	20g																						
にんじん	15g	白みそ	11g																						
はくさい	40g	削り節のだし汁	1カップ																						
しらたき	20g																								
焼き豆腐	10g																								
ねぎ	10g																								

作り方 (レシピ)	<ol style="list-style-type: none"> ① にんじんはいちょう、はくさいは3センチ、ねぎは斜め切りにし、しらたきは5センチほどに切って下茹でをしておく。 ※削り節でだし汁をとっておく。 ② 鍋を熱し、豚肉、にんじんの順で炒める。 ③ ②にだし汁を加え、にんじんがやわらかくなるまで煮る。 ④ しらたき、焼き豆腐も加え、焼き豆腐に火が通ったら豆乳と白みそで味付けをする。 ⑤ 味がととのったら、ねぎを加えて仕上げる。
--------------	---

献立の特長	<p>寒い季節にからだも心も温まる豆乳なべはいかがでしょう。季節の大根やきのこ類、いも類など、どんな食材もおいしくいただけます。冬はにんじん、大根、ごぼうなど体を温める根菜類を積極的に摂り、風邪に負けない体づくりをしておきましょう。</p>
-------	--