

# 今月のおすすめ献立

(2月分)

献立名	菜の花あえ
-----	-------



材料名 (1人分)	なばな 10g にんじん 2g まぐろ油漬け 15g	しょうゆ 小さじ1/2 砂糖 1g
--------------	----------------------------------	----------------------

作り方 (レシピ)	<ol style="list-style-type: none"><li>① なばなは2cm幅に切り、にんじんは細切りにする。</li><li>② まぐろ油漬けは油をよくきっておく。</li><li>③ なばな、にんじんをそれぞれ色よくゆでる。</li><li>④ ①、②にしょうゆ、砂糖を加え、よく混ぜる。</li></ol>
--------------	---

献立の特長	旬のなばなは少し苦みがありますが、まぐろ油漬けといっしょに和えることによって食べやすくなっています。なばなは緑黄色野菜で、免疫力をアップする働きがあります。旬の野菜を食べて季節を感じ、寒い冬を元気に乗り切りましょう。
-------	--