

# 今月のおすすめ献立

(11月分)

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                       |                                                  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--|
| 献立名                                                                                 | なめこ汁                                                                                                                                                                                                                  |                                                  |  |
|  |                                                                                                                                                                                                                       |                                                  |  |
| 材料名<br>(1人分)                                                                        | 油揚げ 6g<br>豆腐 20g<br>大根 15g<br>なめこ 10g                                                                                                                                                                                 | ねぎ 10g<br>赤みそ 10g<br>わかめ(乾燥) 0.5g<br>かつおけずりぶし 3g |  |
| 作り方<br>(レシピ)                                                                        | ① 油揚げは半分に切り、さらに細切りし、豆腐はサイコロ状、大根はいちょう切り、ねぎは小口切りにする。なめこはよく洗って、ぬめりを取り、わかめは水で戻しておく。<br>② 鍋に水を入れ、沸騰したらかつおけずりぶしを入れ、しっかりだしをとる。<br>③ だし汁の中に、大根を入れ、やわらかくなったら豆腐、油揚げを入れて、煮る。<br>④ なめこを入れ、少しのだし汁で溶かしたみそを入れる。<br>⑤ わかめ、ねぎを入れて仕上げる。 |                                                  |  |

|       |                                                                                                                   |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 献立の特長 | 寒くなってきて、温かいみそ汁がおいしい季節になりました。秋が旬のきのこであるなめこをたっぷり入れたみそ汁はとろみもあって、体が温まります。<br>なめこ以外にも冷蔵庫にある野菜をいっぱい入れて具たくさんのみそ汁を作りましょう。 |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|