

# 今月の応募献立

(10月分)

献立名	こまつなとしらすのナムル
	

材料名 (1人分)	<table> <tr> <td>こまつな</td> <td>.....80g</td> <td>濃口しょうゆ</td> <td>..小さじ1</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>.....20g</td> <td>さとう</td> <td>.....小さじ1</td> </tr> <tr> <td>しらす干し</td> <td>.....8g</td> <td>塩</td> <td>.....少々</td> </tr> <tr> <td>ごま油</td> <td>.....小さじ1/2</td> <td>こしょう</td> <td>.....少々</td> </tr> </table>	こまつな	.....80g	濃口しょうゆ	..小さじ1	にんじん	.....20g	さとう	.....小さじ1	しらす干し	.....8g	塩	.....少々	ごま油	.....小さじ1/2	こしょう	.....少々
こまつな	.....80g	濃口しょうゆ	..小さじ1														
にんじん	.....20g	さとう	.....小さじ1														
しらす干し	.....8g	塩	.....少々														
ごま油	.....小さじ1/2	こしょう	.....少々														

作り方 (レシピ)	<ol style="list-style-type: none"> <li>① こまつなは株ごと茹でて、流水で冷ましてから、3センチの長さに切る。</li> <li>② にんじんは千切りしてから、さっと茹でる。</li> <li>③ さとう、しょうゆ、ごま油を混ぜておく。</li> <li>④ ①、②、③としらす干しを和え、塩、こしょうで味を整える。</li> </ol>
--------------	--

献立の特長	<p>こまつなとしらす干しが入っていて、日本人に不足がちなカルシウム、鉄分が摂れるメニューです。簡単に作れるメニューなので、夕食などに一品プラスすると、手軽に栄養価アップになります。</p>
-------	---