

今月の応募献立

(3月分)

献立名

こまつなと大根とわかめのシーチキンあえ



材料名

(1人分)

こまつな 15 g	ごま油 0.5 g
だいこん 10 g	薄口しょうゆ 1 g
カットわかめ 0.3 g	さとう 0.5 g
まぐろ油漬け 7 g	塩 少々
すりごま 1 g	こしょう 少々

作り方

(レシピ)

- ① こまつなは株ごと茹でて水に取り、2 cm長さに切る。
- ② だいこんは細切りにする。
- ③ カットわかめは水に戻して、さっと茹でる。
- ④ まぐろ油漬けは、油をきっておく。
- ⑤ 調味料を合わせ、①～④とすりごまを和える。

献立の特長

五大栄養素のうち、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルの4つの栄養素がとれる一品です。
ごま油の香りで野菜もおいしくいただけ、和風や中華風の料理に合います。マヨネーズやドレッシングで和えると、洋風の料理ともおいしくいただけます。