

今月の応募献立

(12月分)

献立名	小松菜担々
	

材 料 名 (1人分)	こまつな 20 g	しょうゆ 3 g
	にんじん 5 g	さとう 1. 5 g
	ねりごま 2 g	ごま油 0. 5 g
	いりごま 1 g	ラー油 少々

作 り 方 (レシピ)	<p>① こまつなは株ごと茹でて水に取り、2 cm長さに切る。 ② にんじんは千切りにして、茹でる。 ③ 調味料を合わせ、茹でたこまつな、にんじんと和える。</p>
----------------	--

献立の特長	<p>担々麺のような、ピリ辛の味つけとごまのまろやかさで、野菜がおいしく食べられます。お子さんや辛い物が苦手な方は、ラー油の量を調節してください。</p> <p>こまつなは、ほうれんそうと似ていますが、カルシウム、鉄分は、ほうれんそうの倍以上含まれています。冬においしくなるこまつなをしっかりと食べて、不足しがちなカルシウム、鉄分をしっかりと摂りましょう。</p>
-------	--