

今月の応募献立

(6月分)

献立名

ニラたまおみそしる



材料名

(1人分)

たまねぎ 15g	かつおぶし 2g
ニラ 5g	赤みそ 5g
しめじ 8g	白みそ 4g
だいこん 15g	卵 20g
にんじん 10g		

作り方

(レシピ)

- ① なべにかつおぶしでだし汁をとっておく。
- ② たまねぎはスライス、だいこん、にんじんはいちょう、ニラは3センチにそれぞれ切り、しめじはほぐしておく。
- ③ ①ににんじん、たまねぎ、しめじの順に加え、火が通ったらみそで味付けし、とき卵を加えてちらす。
- ④ しあげにニラを加え、ひと煮立ちさせる。

献立の特長

6月は、真夏の到来に備えて暑さに慣れておく時期です。そのため、スタミナをつける食材を積極的に摂りたいものです。ニラは栄養価に富み、疲労回復に役立つほかに整腸作用もあります。朝ごはんにはニラたっぷりのみそ汁を加えて、暑さに負けない体で一日を過ごしましょう。