

今月の応募献立

(1月分)

献立名

小松菜と錦糸たまごの和え物



材料名

(1人分)

小松菜	15g	かつお節	少々
たまご	1/2個	きざみのり	少々
にんじん	5g	うすくちしょうゆ	1g
すりごま	適宜	砂糖	0.5g

作り方

(レシピ)

- ① 小松菜は色よくゆでて、冷まし、一口大に切る。にんじんは細切りにし、ゆでて冷ます。
- ② 錦糸たまごを作り、冷ます。
- ③ ①、②に調味料を入れて、食べる直前にかつお節、のり、ごまを加え、よく混ぜる。

献立の特長	小松菜の緑色と錦糸たまごの黄色、にんじんのオレンジ色、のりの黒色の4色が入ってとても鮮やかな和え物です。味付はしょうゆと砂糖でシンプルですが、のりとかつお節を入れることで旨みがアップし、より深みのある味わいになっています。
-------	---