

今月の応募献立

(11月分)

献立名	アーモンド小魚の和え物
	

材料名 (1人分)	こまつな 15g さとう 2g にんじん 10g しょうゆ 1g アーモンド小魚 3g
--------------	---

作り方 (レシピ)	<p>① こまつなは株ごと茹でて、冷水にとり、2cm長さに切る。</p> <p>② にんじんは千切りにして、さっと茹でる。</p> <p>③ さとう、しょうゆを混ぜて、こまつな、にんじんに味付けして、アーモンド小魚と和える。</p>
--------------	--

献立の特長	こまつなとにんじんの色合いがよく、お菓子感覚で食べるアーモンド小魚を加えることで、見た目の驚きをプラスしました。カルシウム、ビタミンが手軽にとれます。
-------	---