

今月の応募献立

(3月分)

献立名	たけのこのツナみそあえ
	

材料名 (1人分)	たけのこ水煮・・・15g まぐろ油漬け・・・5g 枝豆(さやなし)・・・3g にんじん・・・5g	あわせみそ・・・2g マヨネーズ・・・3g ごま・・・・・・・・少々
--------------	---	--

作り方 (レシピ)	<ol style="list-style-type: none">① たけのこは、うす切り、にんじんは、いちよう切りにする。② たけのこ、にんじん、枝豆をそれぞれゆでる。③ まぐろ油漬けは、油を、しっかり切っておく。④ みそとマヨネーズを混ぜ合わせる。⑤ ②と③と④を混ぜ合わせ、ごまをふる。
--------------	---

献立の特長	あえるだけなので、短時間で作ることができて、とても簡単です。枝豆を使うことで、彩りよく仕上がります。たけのこの他に、いろいろな野菜を入れてもおいしくできます。
-------	---