

# 今月の応募献立

(2月分)

献立名	やさしい大根のもの
	

材料名 (1人分)	<table border="0"> <tr> <td>切干大根 . . . . 4 g</td> <td>むきえだまめ . . . . 5 g</td> </tr> <tr> <td>オイルツナ . . . . 8 g</td> <td>にんじん . . . . 5 g</td> </tr> <tr> <td>油揚げ . . . . 2 g</td> <td>しょうゆ . . . . 3 g</td> </tr> <tr> <td>ちくわ . . . . 5 g</td> <td>さとう . . . . 1.5 g</td> </tr> <tr> <td>こんにゃく . . 10 g</td> <td>和風だし . . . . 適宜</td> </tr> <tr> <td>干しいたけ . . 1 g</td> <td>ごま油 . . . . 適宜</td> </tr> </table>	切干大根 . . . . 4 g	むきえだまめ . . . . 5 g	オイルツナ . . . . 8 g	にんじん . . . . 5 g	油揚げ . . . . 2 g	しょうゆ . . . . 3 g	ちくわ . . . . 5 g	さとう . . . . 1.5 g	こんにゃく . . 10 g	和風だし . . . . 適宜	干しいたけ . . 1 g	ごま油 . . . . 適宜
切干大根 . . . . 4 g	むきえだまめ . . . . 5 g												
オイルツナ . . . . 8 g	にんじん . . . . 5 g												
油揚げ . . . . 2 g	しょうゆ . . . . 3 g												
ちくわ . . . . 5 g	さとう . . . . 1.5 g												
こんにゃく . . 10 g	和風だし . . . . 適宜												
干しいたけ . . 1 g	ごま油 . . . . 適宜												

作り方 (レシピ)	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 切干大根は水で戻して、食べやすい長さに切る。こんにゃくは一口大に切り、下茹でする。油揚げは千切りし、油抜きをする。にんじんは千切り、ちくわは輪切り、干しいたけは戻して千切りをする。オイルツナは油を切っておく。</li> <li>② 鍋に①の材料、調味料を入れ、炒め煮をする。</li> <li>③ 煮えたらむき枝豆を入れる。</li> <li>④ ごま油を入れ、味をととのえて出来上がり。</li> </ol>
--------------	--

献立の特長	<p>献立名「やさしい大根のもの」の「やさしい」は健康に良いと言われている食べ物の頭文字「まごわやさしい」からきています。</p> <p>「まごわやさしい」の食べ物はま(豆)ご(ごま)わ(わかめ、海藻)や(野菜)さ(魚)し(しいたけ)い(芋)です。</p> <p>今回はや(にんじん、えだまめ)さ(オイルツナ、ちくわ)し(干しいたけ)い(こんにゃくいも)大根(切干大根)を使用しています。</p> <p>栄養がたくさん含まれる食べ物を使用し、食べやすい献立に仕上がっています。</p>
-------	--