

12月の台所便り

栄養士

宮田 里衣

《子どもも大人も喜ぶかぶの即席漬け》

先日、たくさんかぶを頂いたので即席で作ってみたかぶの即席漬けがとってもおいしかったので紹介します。
(カブに限らず長芋や大根でもお酒のつまみになるようです。)

材料（今回はかぶときゅうりで紹介します）

かぶ
きゅうり
○にんにく
○醤油
○本みりん
○ゴマ油
ラー油
(苦手な方はお好み)

作り方は・・・

※POINT

○長芋・かぶ・大根などのお好みの根菜で楽しんでください

《漬け込み時間》

・15分→サラダ感覚でさっぱり風味

・30分以上→しっかり味で酒のつまみにいかがですか♪

○切り方はお好みでどうぞ♪ゴロゴロやスティックでも

○ニンニクは皮をむいて薄切りに(風味を強くしたいときはすりおろしなどお好みで)

○カブは皮をむいて縦半分に切り 1.5 cm 幅のくしぎり、きゅうりは1 cm幅の斜め切りにします。

○ポリ袋にかぶときゅうりと調味料を入れ 15分以上漬け込んで器に盛り、お好みで白ごまやラー油をかけてできあがり♪

★だんだん寒さも増してきてサラダを食べるのはちょっと・・・という日にいかがですか？★

○あったかホットサラダ○ (今回はホットプレートで焼く方法を紹介します)

材料 (お好みの野菜なら何でもいいのですがおすすめは・・・)

- ・ブロッコリー (レンジでチン)
- ・ジャガイモ (レンジでチン)
- ・南瓜 (レンジでチン)
- ・ウインナー (お好みの切り方で)
- ・トマト (ミニトマト) (お好みの切り方で)
- ・茹でたまご (輪切りとか・・・)
- ・とろけるチーズ (ピザ用でも)
- ・塩コショウ

・レンジで柔らかくした野菜とウインナー、ゆで卵、トマトをホットプレートに好きなように並べて塩コショウとチーズをかけます。
・蓋をして蒸し焼きにしてチーズがいい感じに溶けたら完成です♪
※フライパンでも同じようにできますよ♪
ブロッコリーがホクホクして自宅でも好評でした♪

12月の献立

12月の献立	1・15 (火) 白身魚の青のり揚げ 線野菜 ひじきの炒り煮 しめじのみそ汁	2・16 (水) 鶏肉の味噌転ばかし かぶのなます ブロッコリー炒め かきたま汁	3・17 (木) 高野豆腐のから揚げ 人参のゴマ和え 大根葉の炒め物 キャベツのみそ汁	4・18 (金) 鯖の煮つけ キャベツの味噌和え ごぼうの甘辛煮 もやしのみそ汁	
	おにぎり、 食べるいりこ	果物盛り合わせ、 チーズ	牛乳、 蒸しパン	牛乳、 南瓜大学芋	
5・19 (土) 昆布の炊き込みご 飯 さつま汁 りんご	7・21 (月) 豚肉の生姜焼き 南瓜の甘煮 ほうれん草の和え 物 なめこのみそ汁	8 (火) 鯖の西京焼き 高野豆腐の煮物 大根の浅漬け 麩のすまし汁	9・23 (水) エビのかき揚げ ブロッコリーの中華 和え 里芋のみそ煮 青さのすまし汁	10・24 (木) 鶏肉の香味焼き 磯辺じゃがいも 白菜のサラダ かぼちゃのみそ汁	11・25 (金) 魚のみぞれ煮 青梗菜の炒め カリフラワーのさ っぱり和え もずくの味噌汁
牛乳、 バナナ	ヨーグルト	春雨汁、 チーズ	牛乳、 豆乳団子	牛乳、 おからドーナッツ	果物盛り合わせ、 食べるいりこ
12・26 (土) 中華丼 大根のみそ汁 りんご	14・28 (月) ひじき入り干草焼 厚揚げと大根の煮物 小松菜のゴマ和え 白菜のみそ汁	●22日は弁当の日のため給食の提供はありません ※トマト、みそ汁、納豆、りんごは毎日付きます。 *平日は毎日玄米ご飯です。献立を変更する場合があります。			
牛乳、 バナナ	ヨーグルト				

