

白菜

料理名	白菜の昆布あえ		季節	1 月
材 料 名	一人当たり分量 g		作 り 方	
はくさい みずな にんじん ごま しお しお昆布	50 10 5 1.5 0.2 1		① はくさいは2cmぐらい、みずなは3cmぐらいに切り、にんじんは千切りにする。 ② 野菜をさっと茹で、水気をきる。 ③ 水をきった野菜にごまとしお昆布を入れて混ぜ、しおで味をととのえる。	
<p>★料理について一言</p> <p>しお昆布のうま味成分が野菜のおいしさをひきたてます。</p> <p>★組み合わせの例 1月の献立より</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・おでん ・白菜の昆布あえ ・ヨーグルト 				
				