

1月の献立紹介

あったか粕汁

かぜ予防に！豚肉を使った粕汁

☆☆ 材 料 (4人分) ☆☆

☆☆ 作り方 ☆☆

豚肉(こま切れ) 60g

1. 厚揚げは油抜きしてさいの目に切る。

厚揚げ 1/2丁

だいこん、じゃがいも、にんじんはいち

だいこん 5cmくらい

よう切り、ごぼうは斜めうす切り、こん

じゃがいも 中1個

にゃくは手やスプーンでちぎる。葉ねぎ

ごぼう 1/3本

は5mm幅の小口切りにする。

にんじん 1/5個

2. 鍋に油を熱し、豚肉を炒め、酒を振り

こんにゃく 1/4枚

入れ炒める。

葉ねぎ 適量

3. ごぼう、にんじん、こんにゃくを入れ

酒 小さじ1

炒める。

酒粕 小さじ1

4. だしを加え、厚揚げ、じゃがいも、だ

みそ 大さじ2.5~3

いこんを入れて煮る。灰汁をとる。

油 少々

5. みそ、酒粕を入れる。

だし汁または水 500ml

6. 葉ねぎを入れて仕上げる。

(水の場合は和風だし顆粒 小さじ1)



腸内環境を整えると抵抗力が高まり、感染症などにかかりにくくなるといわれています。善玉菌を増やし、腸内環境をよくするためには発酵食品がおすすめです。発酵食品である酒粕には、腸内環境を整え、体を温める働きやかぜなどをひきにくくする免疫力を高める成分が入っています。



かけ和え

☆☆ 材 料 (4人分) ☆☆

かまぼこ	1/5本
はくさい	2~3枚
きゅうり	1/3本
にんじん	1/6個
すりごま	小さじ2
砂糖	小さじ2強
酢	小さじ2
みそ	大さじ1.5

☆☆ 作り方 ☆☆

1. かまぼこと野菜は短冊切りにする。
2. 調味料を合わせる。
3. 野菜とかまぼこは湯通しして、水冷する。
(電子レンジを使うと時短になります。)
4. 野菜の水気を切り、2で和える。



かけ和えについて

野菜と魚介（いかなど）を使った酢みそあえ。佐賀県全体で食べられている郷土料理です。祭りや収穫、田植えなど村の人が集まる時に食べるごちそうだったそうです。使う野菜や魚介は季節や地域によって様々です。魚介はアジやサバ、イカを使うのが一般的ですが、給食のようにかまぼこを使うと手軽にかけ和えが作れますよ。

