

旬のレシピ紹介 ～みそ田楽～

当院でお出ししているメニューです！

■材料（2人分）

さといも 中2個（80g） かぶ 中1/2個（40g）

(★) { 赤みそ 小さじ1と1/3 白みそ 小さじ1（普通のみそでも可）
砂糖 小さじ1と1/3 みりん 小さじ2/3 酒 小さじ1/2

だし汁 小さじ1/2～2（お好みで調整してください）

絹さや 4枚



野菜は電子レンジで加熱してもOKです。

■作り方

- ①さといもとかぶは皮をむき、さといもは1個を6等分のくし切り、かぶは4等分のくし切りにする。
- ②鍋に水を入れ、①を柔らかくなるまで茹でる。絹さやはさっと茹でる。
- ③鍋に（★）の調味料とだし汁を合わせて弱火にかけ、とろみがつくまで加熱する。
- ④さといもとかぶを器に盛り、③を上からかけ、絹さやを上飾りする。

1人分当たり エネルギー62kcal たんぱく質 1.8g 脂質 0.4g 食塩相当量 0.7g

旬の食べ物を美味しくいただく！

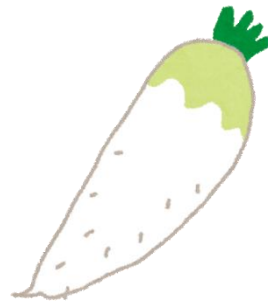
食べ物にはいちばんおいしくて栄養たっぷりの時期、「旬（しゅん）」があります。

「旬」とは自然の中でふつうに育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によってその時期は違いますが、いちばんおいしくて栄養もたっぷりです。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じてみましょう。

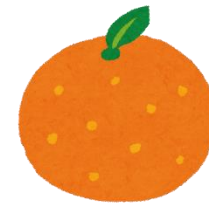
農林水産省 HP より



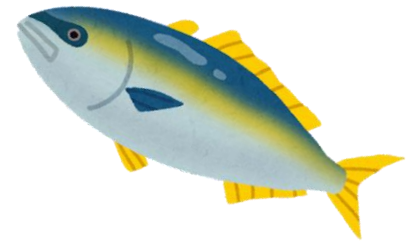
ブロッコリー



だいこん



みかん



ぶり