



<寄せ鍋>

材料食材(3~4人分)/豚バラ肉200g,赤エビ8尾,生たら2切れ(190g),絹ごし豆腐(ナリタヤオリジナル100g×2パック),白菜1/4(300g),ぶなしめじ(そのまま使えるもの)95g,えのき90g,長ねぎ1本,大根1/5(185g),ご飯(270g),卵3~4個

調味料/にんべん白だし(80ml),水(800ml)

<作り方>

- ①豚肉と豆腐は食べやすい大きさに切る、赤エビはひげなどをカットし、鱈は一きれを半分に分ける、白菜はざく切り、ねぎは1cm幅の斜め切りにする、大根はイチョウ切り、エノキは根元を落とし食べやすく裂いておく。
- ②鱈と赤エビはサッと湯がいておく、大根は下茹でしておく。
- ③鍋に白だしと水を入れ中火にかける。軽く煮立ったら、豚バラを入れてアクを取ったら、煮えにくい材料から順に入れて煮る。
- ④しめは残ったつゆにご飯を入れて卵を落とし雑炊を作る。お好みでねぎを散らす。
※締めはうどんでもお餅でもお好きなものでお楽しみ下さい。
つゆが足りない時は白だしを希釈して使うといいですよ♪

<春菊のサラダ>

材料食材(2人分)/春菊(葉)60g,レタス2枚(75g),ねぎ(白い部分10cm)20g,わかめ(塩蔵)15g 調味料/ごま油 大さじ1/2,ポン酢 大さじ1

<作り方>

- ①春菊は葉を摘み、レタスは一口大にちぎり冷水につけて水気をふく。ねぎは長さを半分に切って縦に切り目を入れて千切りにし軽く揉んで辛みをとって冷水につけてからよく水気を取る。
- ②わかめは塩を洗い流し、水で戻し、食べやすく切って水気をきる。
- ③ボウルに1と2を入れごま油、ポン酢で和え、器によそる。

★お買い物Point★

千葉県多古町高津原産の「篠崎さんのオーガニック春菊」がおすすめ！生でも美味しい春菊です！

<さつまいもの甘煮>

材料食材(2人分)/さつまいも2/3本(60g)

調味料/みりん大さじ2,砂糖大さじ1,しょうゆ小さじ1/2,水180ml

<作り方>

- ①さつまいもはよく洗い、1.5cmの輪切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- ②鍋にさつまいもと調味料全部を入れて中火にかけ、落としぶたをし、汁気がなくなるまで煮詰める。

<ミルクココア>

材料食材(1杯分)/ ミルクココア(バンホーテン)スプーン4杯23g、牛乳120ml

<作り方>

- ①牛乳を人肌程度に温めておく。小鍋に少量の牛乳とミルクココアを入れて、よく混ぜて、練る。
- ②残りの牛乳を少しずつ加えて沸騰直前で火からおろす。

※少量の牛乳で練ってから温かい牛乳で溶くといつもより口当たりなめらか、ココも香りも豊かに♪



| 献立 | SV・栄養価(1人分) | | | | | |
|----------|------------------|-------------|----------|-------|---------|-------|
| | SV | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) | 塩分(g) |
| 雑炊 | 主食1sv | 189.0 | 5.3 | 2.8 | 33.5 | 0.1 |
| 寄せ鍋 | 主菜3.5sv 副菜3sv | 398.7 | 40.2 | 20.2 | 14.6 | 2.3 |
| 春菊のサラダ | 副菜1sv | 47.3 | 1.3 | 3.6 | 3.0 | 0.7 |
| さつまいもの甘煮 | 副菜0.5sv | 108.0 | 0.9 | 0.2 | 22.9 | 1.1 |
| みかん | 果物1sv | 46.0 | 0.7 | 0.1 | 12.0 | 0.0 |
| | (計) | 789.0 | 48.4 | 26.9 | 86.0 | 4.2 |

★大寒とは★

大寒は二十四節気の最終節で最も寒い時期という意味。一年の最低気温もこの時期に記録されることが多い。
2024年の大寒は**1月20日から2月3日**となる。