

【カブの昆布和え】 2024年1月17日



こかぶと佃煮の昆布を合わせた和え物です。

・実の部分は、薄切りにして塩もみにする。葉の部分は、さっと湯がき細かく切る。実と葉を合わせ、しぼる。(水気をとる)

・佃煮昆布と醤油で味を調える。

葉の部分は、実の部分よりもビタミン類が豊富



【今日のごはん】

- ・あわごはん
- ・味噌汁（豆腐）
- ・グルテンミートの唐揚げ
- ・カブの昆布和え