

1月健康おうちごはんレビュー

1月開催日：11日（木）午前、23日（火）午前



ごちそうおこわ & おしゃれ揚げ

ごちそうおこわ

白米ともち米を 1：2の割合で炊いたおこわは やわらかくて、モチモチ～～



牛肉とごぼうの旨味がしっかり混ざっておいしい～～です。

もち米は身体を温めるのだそうです。

冬にピッタリのメニューですね！！



おしゃれ揚げ

春巻きの皮を4等分して、隠元、人参、ちくわをそれぞれ細長く、くるくるっと巻きます。

それをカラット揚げれば出来上がり！！

タレなど何もつけなくても、隠元や人参の甘味がサクツとした皮の中に閉じ込められていてとっても美味しかった！！



春菊と大根のピリサラダ & まかないスープ

春菊と大根のピリサラダ

春菊、大根、ちりめんじゃこを少しピリツとしたドレッシングで合えたさっぱりサラダです。

なんと！春菊は生！！

えぐみも少なく、サラダとして食せるのには驚きでした！

まかないスープ

今日の材料のあまり物で作った一品。

だしは・・・昆布茶を利用！

手軽で簡単でなおかつ美味しいスープが作れちゃいました。

