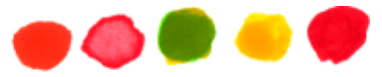


1月17日 (金)



昼食

おやつ



お赤飯
 松風焼き
 紅白なます
 フルーツきんとん
 清まし汁
 つぶつぶみかんのゼリー

いちごのスティックケーキ

麦茶

「紅白なます」は紅白の色合いがお祝いの水引に見えるのでお祝いの日に食べられるようになりました。大根には疲労回復、人参には抗酸化作用があります。

～レシピ紹介～
 《材料・子ども5人分》

【紅白なます】
 《作り方》

大根	180g
人参	15g
塩	少々
酢	小1
砂糖	小3
あさつき	1本

①材料を切る。
 大根と人参の皮をむき、長さ5cmの千切りにする。
 塩を振り軽くもんで10分程おき、しんなりしたら
 水でさっと洗い水気をよく絞る。

②①と塩・酢・砂糖を混ぜ味をなじませる。

