



献立に千千ミを入れました。



2月の献立に韓国の千千ミを献立に入れました。千千ミの中に入れるニラは疲労回復の働きをするビタミンB1を多く含み、B1を長く体内に持続させる硫化アリルが入っています。ビタミンAも豊富に含まれている為風邪予防や夏には夏バテ予防に効果があります。身体を温める為冷え性、神経痛によく効きます。
ニラ玉おじやは体が温まります!!!

粉と水の分量は目安です。

色々と試して下さい!

(材料)

人参、椎茸、にら、豚肉、小麦粉、だし(本だし又は中華だし)、ごま油

(小麦粉 140g 塩 少々 片栗粉 少々 水 200ml) 3枚程度

たれ・・・①ごま油、にんにくのすりおろし、醤油、砂糖、酢

②ぽん酢、ラー油、砂糖、コチュジャン、入りゴマ

(作り方)

- ① 人参、椎茸は細い千切り、にらは2、3cmの長さにざっくりと切る。豚肉は食べやすい大きさにきる。
- ② ボールに小麦粉、塩、片栗粉、水を入れ生地を作る。
- ③ 生地野菜を入れ、ごま油を引いたフライパンで焼く
- ④ お好みでたれを作り、つけて召し上がって下さい。

***栄養バランスもよくおやつに最適です!**

***水を昆布やカツオ節で出しを取ると一層うま味UP! ミネラルUP!**



材料は1人分焼くごとに粉と混ぜると水分が出ない為カリと焼

その日の献立は

炊き込みご飯、煮魚、千千ミ、つくだ煮、なめこと豆腐の味噌汁

この日は少しタンパク質を多くしました。野菜を多く取らないと・・・と思っている人は多いですが、タンパク質もしっかり摂らないとホルモンのバランスが崩れたり、脳の活性化にならないので野菜と一緒にタンパク質を適量にとって下さい。