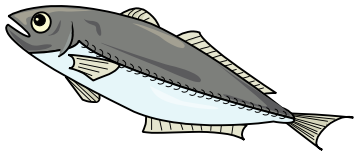


いきいき通信

2023
6月号



わが家の玉ねぎ収穫しました！ピンポン玉をひとまわり大きくしたくらいでしたが、甘くておいしかったです。生でもよし、煮てもよし、炒めても◎。



さ魚



あ油



に肉



ぎきのこ



く果物



や野菜



か

海藻



に

乳製品



い芋



た卵



だ

大豆製品



「**さあにぎやか**に**いただく**」は栄養素が不足しないようにまんべんなくとるように心がけたい食材を示しています。

＼新玉ねぎと**にぎやか**な食材と合わせたレシピを紹介します／

新玉ねぎ+魚+野菜

＜アジのなめろう＞



アジ1尾分骨除き、5mm角に切る。新玉ねぎ1/6個とショウガはみじん切り。きゅうり1/2本を5mm角に切る。これらを、みそ大さじ1/2と混ぜる。

新玉ねぎ+乳製品

＜新玉ねぎのサラダ＞



新玉ねぎ1/2個をスライスし、プレーンヨーグルト大さじ1 オリーブオイル小さじ1 塩ひとつまみ・こしょうを混ぜたものをつける。

新玉ねぎ+肉+大豆+きのこ

＜肉豆腐＞ 2人分



牛肉切り落とし120gに砂糖小さじ1をまぶす。木綿豆腐1/4丁は4等分に切る。めんつゆ(3倍濃縮)・酒を各大さじ1杯半を煮立て肉を入れる。色が変わったら取り出し、残りの煮汁に水1/3cup 加え、豆腐、まいたけ1/2パック、新玉ねぎ1/2個入れ5分ほど煮る。