

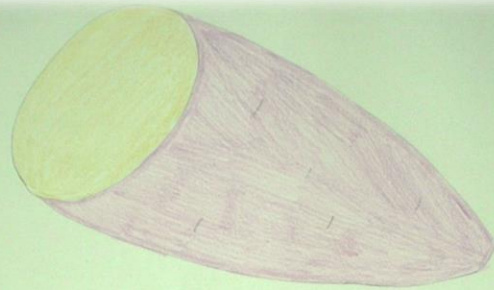


760kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
鯖の味噌煮	鯖 しょうが 水 酒 みりん 砂糖 濃口しょうゆ 味噌
ブロッコリー とえのきの あっさり煮	ブロッコリー えのき にんじん 和風だし 薄口しょうゆ 砂糖
酢の物	きゅうり かにかま わかめ すりごま 酢 薄口しょうゆ 砂糖
さつまいも の味噌汁	さつまいも 玉ねぎ 和風だし 味噌 青ネギ
アセロラ ゼリー	アセロラジュース アガー 砂糖 水



## さつまいもについて

### ○おいしいさつまいもの見分け方

- ・色・形…ふっくら丸みがあり、紅の色が鮮やかなもの
- ・皮の表面…キズやデコボコがないもの  
肌につやがあり、キズの少ないもの



- さつまいもの一番甘くなる調理方  
1. 煮る → 2. 蒸す → 3. 焼く

この順序でとっても甘い焼き芋が楽しめます。

