

メニュータイトル(副菜)	栄養満点オクラ納豆	メニュータイトル(汁物)	さつまいもとにんじんの生姜入りみそ汁
材料と分量( 1人分)	料理写真貼り付け欄	材料と分量( 2人分)	料理写真貼り付け欄
オクラ:5本		さつまいも:1/2本	
納豆:1パック		にんじん:1/2本	
ちりめんじゃこ:適量		みそ:約大さじ3	
醤油:大さじ1		ほんだし:4g(小袋1/2)	
かつおぶし:適量		水:コップ2杯(約400g)	
		しょうが:適量	
材料費   70円		材料費   80円	
作成手順	<p>①お鍋にお湯を沸かし、沸騰したらオクラを入れて2分ほど茹でる  ②茹でたオクラを取り出して冷ます  ③オクラが冷めたら輪切りにする  ④納豆、ちりめんじゃこ、オクラ、醤油を入れて混ぜる  ⑤最後に上にかつおぶしを盛り付けたら完成</p>	作成手順	<p>①さつまいもを半月切りにする  ②切ったさつまいもを水につけてアク抜きをする  ③さつまいものアク抜きをしている間に、にんじんの皮を剥いて半月切りにする  ④お鍋に水を入れて火にかける  ⑤ほんだしを入れて少し混ぜる  ⑥にんじんとさつまいもを入れる  ⑦時々かき混ぜながら野菜に火が通っているかを確認する  ⑧沸騰して野菜に火が通っていたら、味噌を入れて混ぜる  ⑨お好みで生姜を適量入れて完成</p>
★メニューを作るにあたり、どのような点を工夫したのか	副菜は、時間がなくても作れるようなメニューを心がけました。汁物は、さつまいもとにんじんを柔らかくするために、水から茹でることを工夫しました。	★どのような思いで作ったのか、アピールポイント	副菜は、栄養になるものばかりなので、健康管理にも役立ちますし、そのまま食べても、ご飯と一緒に食べても豆腐と一緒に食べても美味しいと思います。味噌汁は、これから少しずつ冬に近づき、体が冷える時期なので、生姜の入った味噌汁は健康管理に良いと思います。