

献立ひとくちメモ

9月16日(火)



「鶏肉とナスのみぞれ和え」は新献立です。みぞれ和えとは、大根おろしを使った和え物のことです。大根おろしをみぞれ(霰/雨と雪が混ざったような状態)に見立てて、この名前が付けられました。

ナスはカリウムが多く、体内の塩分・水分調整をしてくれるので、夏バテを予防してくれます。他にも、美肌効果や便秘予防にも役立ちます。



「にんじんしりしり」とは沖縄県の家庭料理で、千切りにしたにんじんを炒めて卵でとじた料理のこと。沖縄県の方言で「しりしり」は「千切り/すりおろす」という意味です。