

献立ひとくちメモ

9月11日(金)

〈鶏肉とナスのみぞれ和え〉



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(雨と雪が混ざったような状態)に見立て、こう呼ばれています。

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〉

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です。



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。