給食室より

２月の郷土料理　山口県

給食

トントンれんこん
　山口県の給食から県内に広まり、ソウルフードとなった「チキンチキンごぼう」のアレンジ料理です。

ちしゃなます
　ちしゃ（＝レタス）を酢味噌で和えて、ちりめんじゃこを加えた副菜です。

萩のっぺい汁
　里芋・ごぼう・れんこん・にんじんが入ったとろみのある汁物です。貝類ではなく、鶏肉が入ります。

おやつ

わかめむすび
　普通のわかめおにぎりと違い、わかめを混ぜ込むのではなく、わかめがまぶされているのが特徴のおにぎりです。

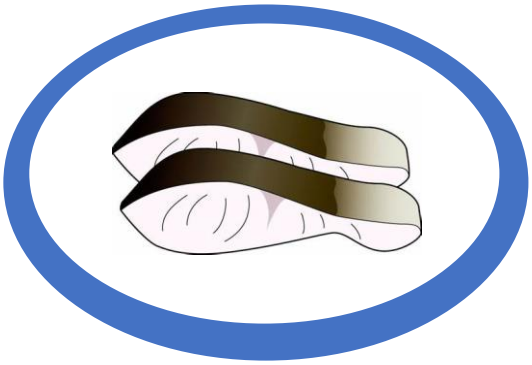
世界のおやつ　韓国

クァベギ
　韓国でよく食べられているツイストドーナツで、ホイップクリーム等がトッピングされています。

今月のおすすめレシピ

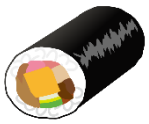
白身魚のカレー揚げ

白身魚	400ｇ
塩	少々
酒	少々
片栗粉	20ｇ
カレー粉	2ｇ
揚げ油	適量



＊たらは塩と酒を振っておく。
＊片栗粉・カレー粉・分量外の水を合わせて衣を作る。
＊魚に衣をまとわせて、油で揚げたら完成です。

白身魚はタラなどがおすすめです。
お好みで、ソースやマヨネーズをかけてもおいしく召し上がれます。

節分の恵方巻　管理栄養士　南部

　小さい頃から「恵方巻を食べている間はしゃべらないで、願い事を考えながら食べる」と教えられていました。そのため、節分の日はいつもおしゃべりなみんなが静かになる空間が生まれるのが不思議で、少しワクワクしていました。
　当時、母が作ってくれる恵方巻がおいしくて、１本では止まらずたくさん食べてしまっていた記憶があります。作り方を教わって同じように作ってみても、やはり母が作るものの方がおいしくて、いつか完璧に再現出来たらなと思っています