



# 給食室より



6月の郷土料理

高知県

給食

## こけらずし

「こけらまつり」で提供される、酢飯と具材を重ねたカラフルなすし。

## チキンナンバン

定番のタルタルソースではなく、オーロラソースがかかったチキン南蛮。

## なすのたたき

なすにほぐしたサバを乗せ、ポン酢でいただくさっぱりとした味付けが特徴の料理です。

おやつ

## いも天

サクサクの衣とほっくりとしたさつまいもの素朴なおいしさが人気のソウルフード。



## 世界のおやつ イギリス

### 克蘭ペット

表面にぼつぼつと穴が開いているのが特徴です。見た目はパンケーキに似ていますが、少し違った味わいが楽しめる料理です。

## 今月のおすすすめレシピ

### 春巻きの皮でアップルパイ

春巻きの皮	4~5枚	(糊付け用)	
りんご	1個	小麦粉	少々
砂糖	18g	水	少々
レモン果汁	3g		



1. りんごをいちょう型に切ります。
2. 鍋にりんご、砂糖、レモン果汁を入れ、軟らかくなるまで煮詰めます。
3. 春巻きの皮に2で作ったりんごを包んで、小麦粉を水で溶いたもので糊付けをします。
4. オーブン（180℃）で15分程度焼いたら完成です。

\*保育園ではこどもの日に春巻きの皮を兜型に折って提供しました。色々な形を楽しめます。  
\*オーブンではなく、油で揚げてもおいしくいただけます。

### 自宅で筋トレ 調理師 田野

私は最近自宅で筋トレをする「宅トレ」にハマっていて、動画を見ながら鍛えています。プランク（両肘をつき、おしりを上げて両足を伸ばした状態）は体幹力アップを期待できるので、特に頑張っています。隙間時間にぴったりなので梅雨の時期、家にいるときなどは「宅トレ」がおすすめです！

