



給食室より



8月の郷土料理 佐賀県

給食

栗こわい

栗が入った赤飯のことで、「こわい」は「おこわ」の事を指します。

ギョロロッケ

魚のすり身に細かくしたたまねぎ・にんじんを混ぜて、パン粉を付けて揚げたコロッケのような料理。

およごし

里芋を使った白和えで、家庭料理として親しまれてきました。

おやつ

ゆでだご

平たく伸ばして茹でて作られるゆでだごで、おやつとしてよく食べられています。



世界のおやつ イギリス

トライフル

器の中にスポンジ、カスタード、フルーツを重ね入れたパフェのようなスイーツ。

今月のおすすめレシピ

おからドーナツ

ホットケーキミックス	200 g
おから	200 g
砂糖	30 g
卵	1 個
牛乳	40 g
グラニュー糖	お好み量

1. すべての材料を混ぜて、生地をまとめる
2. 形を作って、170℃の油で揚げる
3. 最後にグラニュー糖をかけて出来上がり

*甘さ控えめなため、生地の砂糖を多くするか、多めにグラニュー糖をつけてお好みの味に調整してみてください。

*中にあんこを入れて、あんドーナツにもできます。



夏野菜 管理栄養士 南部

夏が旬の野菜はたくさんありますが、トマト、きゅうり、とうもろこし、なす、オクラが特に好きでよく食べてしまいます。塩やしょうゆを少しかけるだけでも十分おいしくいただけるので、つつい食べ過ぎてしまいます。夏野菜を食べて、今年の夏も暑さに負けずに乗り切りたいと思います。