



給食室より



9月の郷土料理 長崎県

給食

長崎天ぷら

普通の天ぷらと違い、味付きの衣で、天つゆを付けなくてもおいしくいただけます。

浦上そばろ

そばろという名前ですが、ひき肉ではなく、豚肉の細切を使用した副菜です。

ヒカド

野菜と鶏肉を細かく切って煮込む汁物。さつまいもの優しい甘みの特徴の料理になっています。

おやつ

つきあげ

名前のつきあげとは、さつまいもをついて、揚げることからついた名前になっています。



世界のおやつ イギリス

バインセオ

ベトナム風クレープで、中にえびやもやしなどの具材が入っています。

こまつなの納豆和え

こまつな	100 g	〈調味料〉	
もやし	70 g	しょうゆ	15 g
にんじん	70 g	和風だしの素	5 g
コーン	50 g	かつお節	5 g
しらす干し	70 g		
ひきわり納豆	100 g		

1. こまつな・にんじんを千切りにする
2. コーン・納豆以外を茹で、冷やして、水気を切る
3. 調味料と合わせたら、完成です



実りの秋 調理師 荒井

暑かった夜がだんだんと過ごしやすい気温になってきたと感じました。

私は、一年の間で秋が一番好きなので、実りの秋が楽しみです。そうは言っても、残暑が厳しい日が続くので、夏バテにならないようにしっかり体力をつけて秋を迎えたいと思います。