



# 給食室より



## 11月の郷土料理 大分県

### 給食

#### 日田焼きそば

もやしと豚肉が入ったシンプルな焼きそばは、パリパリの麺が特徴です。

#### がめ煮

鶏肉が入った煮物で、昔はすっぽんを入れていたことから「がめ（亀）煮」という名前になったそうです。

#### 鶏汁

鶏とごぼうがメインのすまし汁です。冷や飯やそうめんを加えてアレンジされることもあります。

### おやつ

#### じり焼き

クレープのような生地に黒砂糖を巻いて食べる素朴な味のおやつ。



### 世界のおやつ 中国

#### マーラーカオ

中華風蒸しパンです。マレーシアのケーキをベースに作られたふわふわのお菓子です。

## 今月のおすすすめレシピ

### ひよこ豆のピラフ

米	2合 (300g)
油	適量
にんにく	4g
たまねぎ	80g
マッシュルーム缶	50g
にんじん	60g
ベーコン	40g
ひよこまめ (水煮)	60g
コンソメ	4g

1. 米を炊飯しておく。
2. 油でにんにくを炒め、具材を追加し火が通るまで炒めたら、コンソメで調味する。
3. 炊いたご飯に具材を混ぜ合わせたら完成です。



### 冬の楽しみ 調理師 木下

外から石焼き芋の販売の声が聞こえてくると冬が来たなと感じます。

私はさつまいもだと焼き芋も好きですが、特に干し芋が好きです。寒いのは嫌ですが、おいしい干し芋が出来るので冬が待ち遠しいです。今年の冬も甘くておいしい干し芋に出会えると良いなと思っています。