



給食室より



3月の郷土料理 沖縄県

給食

イナムドゥチ

「イナムドゥチ」とは「イノシシもどき」という意味で、イノシシの代わりに豚肉を使用したみそ汁になっています。

クーブイリチー

昆布・豚肉・こんにゃくなどを醤油やみりんなどで甘辛く味付けした副菜です。

アンダンスー

豚肉と味噌で作られる肉みそのような料理。ご飯に乗せて提供します。

世界のおやつ ブラジル

おやつ

サーターアンダギー

小麦粉・卵・砂糖を混ぜ合わせた揚げ菓子で、表面はサクサク、中はしっとりしているのが特徴です。



ソニョ

パン生地を油で揚げ、真ん中に切り込みを入れてクリームを挟んだドーナツのようなお菓子です。

今月のおすすりめレシピ

フレンチトースト

食パン (8枚切)	2枚
卵	1個
牛乳	40ml
砂糖	15g
粉糖	お好みで

1. 食パンをお好みのサイズに切る
2. バットもしくは食パンが入る深めのお皿に、卵・牛乳・砂糖を入れ混ぜ、卵液を作る
3. 卵液に食パンを浸し、ひっくり返して中まで染みこませる
4. 200℃に予熱したオーブンで15分焼いたら、仕上げにお好みで粉糖をかけ完成です



*1月のおやつではフランスパンを使用しました

子どもと一緒に！ 調理師 田野

最近、子どもと一緒に料理を作る機会が増え、お手伝いをしてくれます。

皮むきや野菜を切ることが難しく大変なようで、時間はかかりますが、一生懸命やっている姿を見ると愛おしく感じます。

お手伝いをしてくれた日は食が進むので、次はどんなものを一緒に作ろうかなと、レパートリーが増えていくのが楽しみです。