



# 給食室より



## 5月の郷土料理 岩手県

### 給食

#### あんかけうどん

出汁のきいたしょうゆベースのあんかけスープをかけたうどん。ほうれん草・なると・ゆで卵等がトッピングされます。

#### 芋の子汁

芋の子とはさといもを指し、鶏ガラ出汁のスープになっています。

#### さけの南部焼き

岩手県を中心とした南部地方がゴマの産地だったことから、ゴマをまぶして焼いた料理を「南部焼き」と呼んでいます。

### おやつ

#### がんづき

小麦粉・卵・砂糖・重曹を混ぜ、ゴマを乗せて作られる素朴な味わいの郷土菓子。



### 世界のおやつ ケニア

#### マンダジ

甘さ控えめのドーナツのような料理で、デザートとして食べたり、他の料理と一緒に食べたりと日常的によく食べられています。

## 今月のおすすりめレシピ

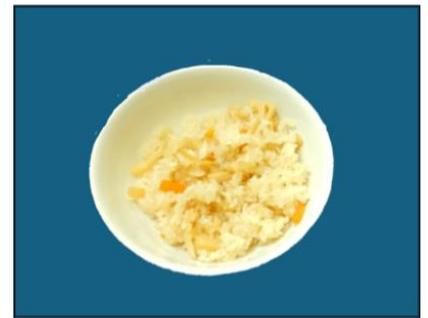
### たけのこごはん (大人4人分)

米	2合
たけのこ (水煮)	70g
にんじん	30g
油揚げ	20g
かつおだし	3g
しょうゆ	28g
本みりん	3g
砂糖	15g
塩	2g
水	100g

A

1. たけのこ、にんじん、油揚げは小さくカットしておく。
2. 調味料Aをすべて合わせ10gだけ取り出し、洗った米の中に入れ一緒に炊飯する。
3. Aに水を加え、具材を煮る。
4. 炊きあがったごはん具材を混ぜ合わせて完成です。

\*旬の野菜のため給食では生のたけのこを使用して作りました。



4/17の給食で提供しました。

### 赤いそら豆 管理栄養士 南部

5~6月が旬の野菜について調べていたところ、『赤いそら豆』があることを初めて知りました。さやは普通のそら豆と同じ緑色ですが、中の豆が赤色で、柔らかな甘みとコクがあるそうです。そら豆ご飯にすると赤飯のような色合いになるそうで、とても気に入っています。どこで売っているのかはわからなかったため、いろいろなところで探してみようと思います。

