

給食室より



6月の郷土料理 宮城県

給食

きしやず炒り

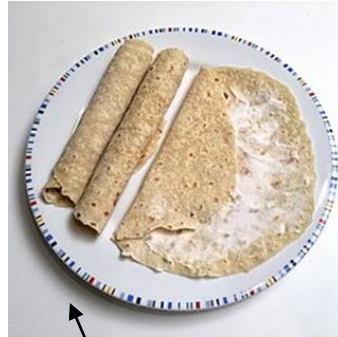
「きしやず」とは宮城県の方言で「きらず」の事を指し、きらず(=おから)を使用した副菜です。

芋煮

里芋、豚肉、だいこん、にんじん、はくさい、ねぎなどの具材をみそで味付けした具沢山の汁物です。

油麩井

油麩井は出汁やしょうゆの煮汁に油麩(油で揚げた麩)を入れて卵でとじたどんぶりです。



おやつ

ひょうたん揚げ

かまぼこをほんのり甘い衣で包んで揚げたアメリカンドッグ風のスナックです。

世界のおやつ ノルウェー

レフセ

フラットブレッドと呼ばれる無発酵の平らなパンで、無発酵のため、パンよりもクレープに近い食べ物になっており、バターと砂糖を巻いて食べます。

今月のおすすめレシピ

かりん揚げ(大人4人分)

鶏肉 300 g

片栗粉 適量

しょうゆ 20 g

砂糖 20 g

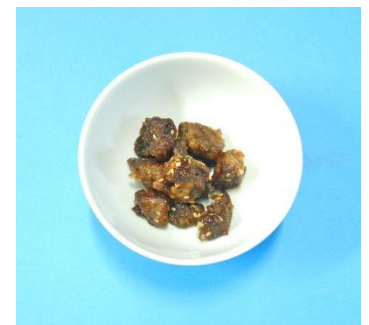
酒 20 g

水 960 cc

白ごま 10 g

A

1. 肉をお好みのサイズにカットして、片栗粉を付けて揚げます
2. A の調味料を鍋でしっかりと煮詰め、揚げた肉をくぐらせます
3. 仕上げに白ごまを振りかけて完成です



給食では2~3 cm角にカットした鶏レバーを使用しています。
鶏もも肉やささみなどお好みの肉を使用してください。

5/20 の給食で提供しました