



給食室より



10月の郷土料理 茨城県

給食

煮合い

れんこん、にんじん、ごぼうなどをだし汁と醤油で味付けし、最後に酢を入れて煮て作ります。



れんこんのはさみ揚げ

鶏ひき肉をれんこんで挟んで揚げた料理でれんこんの生産量が多い茨城県でよく食べられている料理の一つです。



こんこん汁

きのこがたっぷり入ったみそ汁にれんこんをすりおろして入れた料理です。



おやつ

五目いなりずし

五目ごはんを包んだいなりずしで、笠間稲荷神社で振舞われていました。

世界のおやつ フランス

タルトボム

フランス語で「りんごのタルト」という意味で、りんごとタルトのみのシンプルなおやつです。

今月のおすすすめレシピ

ツナとピーマンのみそ炒めふりかけ(4~5人分)

《材料》

ツナ缶	70 g
ピーマン	60 g
みそ	18 g
砂糖	4 g
みりん	12 g
酒	7 g
白ごま	6 g

《作り方》

1. ピーマンを千切りにします。
2. ツナを油ごとフライパンに入れ、ピーマンも加えて火が通るまで良く炒めます。
3. 調味料で味を調えて、水分を飛ばします。
4. ごまを加えたら完成です。



9/2の給食で提供しました。