



給食室より



11月の郷土料理 栃木県

給食

かんぴょうの卵とじ

かきたま汁で、かんぴょうの生産が多い栃木県でよく食べられています。

ポテト入り焼きそば

ソース焼きそばにじゃがいもが入った料理です。

インド煮

じゃがいも、こんにゃく、さつま揚げなどをカレー粉で煮込んだ料理です。



おやつ

とて焼き

少し厚みのある生地に具を挟み、クレープのように巻いたご当地フード。

給食では生クリームとバナナを入れたとて焼きを提供します。

世界のおやつ アメリカ

ハッシュドブラウン

じゃがいもを小さく切って焼いたり、油で揚げた料理で、日本でいう「ハッシュドポテト」を指します。

今月のおすすめレシピ

サバのごぼうみそ焼き（大人4人分）

10/2の給食で提供しました。

《材料》

さば 280g

赤みそ 2g

米みそ 4g

しょうゆ 4g

砂糖 4g

みりん 4g

お酒 20g

にんじん 30g

ごぼう 30g

白ごま お好みで

《作り方》

1. サバに酒（分量外）を振り臭みを消す。
2. にんじん・ごぼうは千切りにします。
3. 調味料※を混ぜ合わせ魚に塗り、その上から切った野菜、白ごまを乗せて焼いたら、完成です。

・味が濃いタレですので塗りすぎに注意してください。



※