

給食室より



1月の郷土料理 埼玉県

給食

豚みそ丼

豚肉を甘辛いみそダレで味付けし、ごはん、キャベツが入ったどんぶりに盛りつけます。



つみっこ

すいとんのような料理で、小麦粉と水で作った生地をちぎって汁の中に入れます。



ゼリーフライ

おからと、じゃがいもがベースのおかずです。小判型であることから「銭フライ」と呼ばれていたのが「ゼリーフライ」に呼び名が変化したそうです。



おやつ

みそポテト

一口サイズのじゃがいもをゆで、衣をつけて揚げ、みそだれをかけた料理です。

世界のおやつ オランダ

サブレ・ヴィエノワ

「W」の文字のように蛇行した絞りだしクッキーのこと、ウイーン風クッキーと呼ばれています。

今月のおすすめレシピ

甘辛焼き鳥丼の具

(大人4人分)

《材料》

鶏肉	200 g
ねぎ	60 g
たまねぎ	100 g
キャベツ	100 g
しめじ	50 g
〈調味料〉	
みそ	15 g
しょうゆ	8 g
みりん	5 g
砂糖	10 g
中華だしの素	3 g
酒	5 g

《作り方》

1. 調味料をすべて合わせて、タレを作っておきます。
2. 鶏肉はコマ切れ、ねぎとたまねぎはスライス、キャベツは 3 cm 幅のざく切りにします。しめじはほぐしておきます。
3. フライパンで鶏肉を炒め、火が通ったら、野菜を入れてさらに炒めます。
4. 調味料を加えて、全体によく絡めたら完成です。

*温かいご飯の上に乗せて召し上がってください。

*刻みのりをかけててもおいしいです。



12/3 の給食で提供しました。