



# 給食室より



## 3月の郷土料理 東京都

### 給食

#### ポップビーンズ

大豆に片栗粉を付けて油で揚げ、青のりと塩で味付けします。

彩り野菜と一緒に提供します。



#### ちゃんこ汁

力士が食べる料理で、「手がつく＝負ける」イメージから四足歩行の牛や豚は避けて作られます。鶏ガラ出汁に鶏団子・豆腐・野菜を加えて汁物として提供します。



#### 炊き込み深川めし

ねぎとあさりをみそで煮て、ご飯にかけた料理です。今回はご飯を炊く前に汁ごと加え炊きこんで提供します。



### おやつ

#### 東京銘菓風バナナロール

スポンジケーキにバナナカスタードを包んだ生菓子です。

長年東京土産として老若男女問わず愛されています。

### 世界のおやつ イギリス

#### キャロットケーキ

すりつぶしたにんじんを混ぜたケーキで、砂糖が希少だった頃に糖分を多く含むにんじんで代用され作られたとされています。

## 今月のおすすすめレシピ

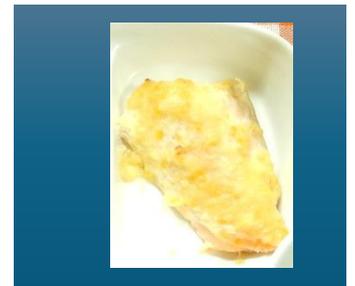
### さけのマヨコーン焼き (大人4人分)

#### 《材料》

さけ	400g
マヨネーズ	25g
塩	1g
クリームコーン缶	130g
粉チーズ	12g

#### 《作り方》

1. マヨネーズ、塩を鮭にもみこんで、下味をつけます。
2. 鉄板にクッキングシートを敷き、鮭を並べて、クリームコーン缶を盛るように乗せ、粉チーズを振りかけます。
3. 180℃のオーブンで 10分程度焼いて完成です。



2/10の給食で提供しました。