



給食室より



5月の郷土料理 新潟県

給食

タレカツ丼

薄くした豚肉に卵とパン粉を付けて油で揚げ、甘辛いしょうゆダレで味付けしてご飯の上に乗せたどんぶりです。

鮭の焼き漬け

酒やみりんを加えたしょうゆに焼いた鮭を漬け込むシンプルな料理です。

のっぺ

冠婚葬祭やお正月のおせち料理としても並ぶ料理です。お祝いの席では食材を拍子木切りにします。



おやつ

あんぼ

おやきに似た料理ですが、おやきとは皮の材料が異なり、新潟県では米が豊富にとれるため米粉を使用しています。

世界のおやつ 韓国

チュモクパプ

韓国の家庭料理で、お弁当やおやつとして食べられています。韓国海苔やごま油を混ぜることで食欲をそそる香りと甘辛い味わいが特徴です。

今月のおすすすめレシピ

きつねうどん (子ども4人分)

《材料》

うどん	500g
油揚げ	50g
にんじん	40g
ほうれん草	30g
ねぎ	40g
水	700ml
めんつゆ	
熱湯 (油抜き用)	
—調味料 A—	
しょうゆ	10g
砂糖	8g
顆粒和風だしの素	1g
水	200ml
みりん	4g

《作り方》

1. 具材を切ります。(にんじん (いちょう切り)、ほうれん草 (3cm)、ねぎ (小口切り)、油揚げ (短冊切り))
2. 鍋で水を沸かし、野菜を煮て、めんつゆで味付けをします。
3. 油揚げに熱湯をかけ油抜きを行った後、調味料 A で煮ます。
4. うどんを茹でる。器にうどん、油揚げを盛り付けてつゆをかけて完成です。

*お持ちの麺つゆの希釈倍率に従って味付けを行ってください。お子様が食べる際は大人より少し薄味に仕上げてください。



4/7のおやつで提供しました。