



給食室より



8月の郷土料理 福井県

給食

ソースかつ丼

ソースカツ丼とは、薄くスライスされた豚肉をきめ細かいパン粉でカラッと揚げ、熱々のうちにソースに絡めたカツをご飯にのせた料理です。



長寿なます

「長寿なます」は名前の通り食べると長生きするとされ、お正月には欠かせない料理です。

正月料理を食べすぎて疲れた胃腸の調子を整えます。



呉汁

大豆をすり潰して作った「呉」を味噌汁に加えたもので、栄養価が高く、冬の郷土料理として日本各地で親しまれています。



おやつ

生けんから

大豆の粉に白ごま、水飴・砂糖を加えて練ったものを加熱し、短冊状に切ったのちにひねってきな粉をまぶしたものです。

世界のおやつ イタリア

ゼッポリーニ

海苔などの海藻を混ぜて作られているため、口に入れると豊かな磯の香りを感じることができます。

塩味も効いているため、いわゆる「のり塩味」に近いです。

今月のおすすりめレシピ

やみつきチキン

《材料》 (4人前)

鶏モモ肉	250 g
ケチャップ	120 g
砂糖	9 g
みりん	18 g
しょうゆ	18 g
にんにく	10 g
マヨネーズ	8 g

《作り方》

- 1 鶏肉に調味料◎をすべて揉みこみ下味をつけます。
- 2 鉄板に下味をつけた鶏肉を並べます。
- 3 オーブンを180度に予熱し10分～15分ほど焼きます。
- 4 完成です。

※オーブンはフライパンでも代用可能です。



7/14の給食で提供しました。