

給食室より



１１月の郷土料理　岐阜県

給食

鶏ちゃん
　鶏肉を味噌や醤油ベースのタレで下味を付け、キャベツなどの野菜と一緒に鉄板やジンギスカン鍋で焼く郷土料理です。

あんかけかつ丼
　1930 年代に、当時高価だった卵を節約するために少量の卵を使って“かきたまあん”を作ったことが、あんかけかつ丼の始まりです。

ごっつお
　伝統的な年越料理で、大根、人参、里芋などの根菜類、豆腐、糸昆布をだしで煮込んだ鍋物です。







世界のおやつ　イスラエル

おやつ

五平餅
　みりんと味噌でタレを作り、潰した米に塗り焼きます。
　持ち運びやすく、すぐに食べられる携帯食として広まりました。

ブレカス
　ユダヤ系の伝統的なパイ菓子で、安息日（シャバット）や祝祭日に家庭でよく作られます。生地は薄力粉やバターを使った柔らかいパイ生地で、チーズを混ぜてオーブンで焼き上げます。

今月のおすすめレシピ

かれいのマヨおかか焼き（1人分）

《材料》

カレイ	40ｇ
★酒	1.5ｇ
★醤油	0.6ｇ
マヨネーズ	4.0ｇ
醤油	0.3ｇ
かつお節	0.5ｇ
塩	0.01ｇ

《作り方》

1　下味はカレイに★の調味料を付けます。
2　かつお節を炒めます。
3　マヨネーズ・醤油・かつお節・塩を混ぜます。
4　3 をカレイに乗せてオーブンで焼きます。
　（180 度で 15 分）
　※フライパンでも代用可能です。



10/6 の給食で提供しました。