

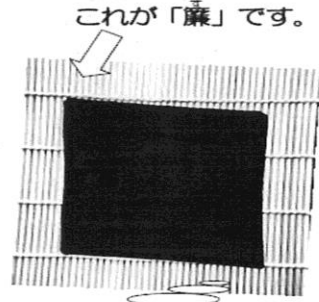
11月16日(木)

のりの作り方

きょうのこんだて

かんとくに
さんどまめのからしあえ
のりのつくだに
ごはん
ぎゅうにゅう

- ① のりの原料のあまのりを洗って、細かく切り、水とまぜる。
- ② 「簾」の上に、うすくしきのばして水を切る。
- ③ 乾燥させる。



「関東煮」は、「うずら卵」の個別対応献立です。

あか	(おもにからだをつくる) けいにく、うずらたまご(みずに) ちくわ、あつあげ けずりぶし、きざみのり ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) じゃがいも、さとう ごはん
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) だいこん、にんじん さんどまめ、しいたけ

クイズ11 のりは海でとれますが、のりの育ちやすい海水の温度は、つぎのうちどれでしょうか。
① 7℃ ② 12℃ ③ 20℃

一口メモ

○今日の給食に「のりのつくだ煮」です。ごはんのおともとしても、おいしい一品です。ご家庭では商品として買われることもあるかもしれませんが、給食では手作りです。材料は、きざみのり、しいたけ、さとう、料理酒、みりん、こい口しょうゆです。作り方は、さとう、料理酒、みりん、こい口しょうゆとだしを合わせて煮たせた中にみじん切りにしたしいたけを加えて煮ます。煮あがれば、きざみのりを加えて十分煮つめます。ご家庭でもぜひ手作りの「のりのつくだ煮」をお試ください。

今週は、「食育週間」です。食について考えましょう。



干しいたけを使用しています。水でもどして使います。もどした汁も、しいたけのうまみがでているので使用します。



【おまけクイズ】

「かんとくに」と「おでん」は、同じ料理でしょうか。

- ① おなじ ② ちがう

給食では、きざみのりを使用しています。ご家庭では、湿気てしまった味つけのりや板のりでも作ることができます。



だいこん	長崎県	にんじん	北海道	こんにゃく(カット)	茨城県
じゃがいも	北海道	しいたけ	愛媛県	三度豆(冷)	タイ

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：② おまけクイズの答え：①関東から伝わった料理なので関西では関東煮と呼ばれるようになった