



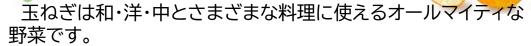
# 3筒給食だより



日差しが暖かく感じられる季節です。今年度も最後の月となりました。 卒園しても、給食の味を覚えておいてもらえるよう、今月も美味 しい給食を提供出来るように厨房一同頑張ります!

#### 今月の旬の食材は…

# たまねぎ「onion」(オニオン)



玉ねぎは、砂糖では出せない自然な甘みとうま味が特徴的で、 炒めれば炒めるほど甘みが増しコクも出ます。生食用は、切った 後冷水に5~10分さらすと辛み成分が抜けるので、ネギ特有の 後味の悪さもなくなります。

玉ねぎを調理する際は、切る前に玉ねぎをよく冷やしておいたり、包丁や玉ねぎの切り口を水で濡らしておくと涙が出にくくなります! ↓ ◆ 5



#### ●材料(幼児1人分)

- ・ビーフン…5g
- ・豚ひき肉…10g
- ・赤パプリカ…5g
- ・玉ねぎ…8g
- ·油…1g
- ·濃口醤油…2g
- ·みりん…1g
- ·鶏がら…0.3g
- ・塩こしょう…少々

### 給食レシピ紹介

#### ●作り方

- ①鍋にたっぷりの水を用意し、沸騰したらビーフンを加え、表記時間茹でてザルにあける。
- ②玉ねぎとパプリカは細切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉をしっかり炒めたら、②を入れて香ばしくなるまで炒める。
- (4) のビーフンとみりん・鶏がらを加え、炒め合わせる。
- ⑤フライパンの鍋肌に濃口醤油を流して香り付けして 混ぜ合わせ、塩こしょうで味を調えて完成。

## 「今月のご当地メニュー」

3月7日にご提供



・タコライス

・厚揚げと小松菜のチャンフルー

#### ・タコライス

タコライスとはメキシコ風アメリカ料理であるタコスの具材をご飯の上に乗せた料理です。沖縄がアメリカの統治下にあった際に、アメリカ軍によってタコスが持ち込まれ、ご飯と結びついたとされています。

#### ・厚揚げと小松菜のチャンプルー

チャンプルーは、沖縄を代表する家庭料理の1つです。沖縄の方言で豆腐を野菜などと油で炒め合わせた料理を意味します。



