

8. 9月のおすすめメニュー(中学校 19日、小学校 18日実施)☆三

～メニュー～

- ・牛乳 ・ご飯
- ・いわしの蒲焼き
- ・じゃが芋の胡麻和え
- ・すけちか汁 ・ミニおはぎ

9月20日から一週間はお彼岸でした。それにちなんでおはぎを出しました。喜んで食べている子どもが多く嬉しかったです。また、おはぎを食べる理由について放送等で伝え、「そうなんだ。」と頷きながら食べている様子がみられました。



「すけちか汁」(4人分)

【材料】

| | |
|------|--------|
| 大根 | 80g |
| 人参 | 1/2本 |
| ごぼう | 40g |
| 生揚げ | 100g |
| 根深ねぎ | 40g |
| だし汁 | 450ml |
| 醤油 | 大さじ1/2 |
| 塩 | 小さじ1/2 |

(作り方)

- ① 大根・人参はいちょう切り、ごぼうは斜め小口切り、生揚げは色紙切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 生揚げを油抜きする。
- ③ だし汁に大根、ごぼう、人参を入れて煮る。
- ④ ③に②を入れ、調味料を加える。
- ⑤ ねぎを加え、味を調え仕上げる。

レシピを紹介!

伊東市にゆかりのある伊東祐親が食べていた!?