

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!?