

栄養課だより

令和2年 12月

🌞 今月の予定 🎅 🎄 🎁 🎅 🎄 🎁 🎅 🎄 🎁 🎅 🎄 🎁 🎅 🎄 🎁

〈お楽しみ献立〉 8日(火) 昼食「ロール&ふわふわフランスパン、フルーツポンチ
チキンソテーハヤシソースまたはミートグラタン
オリジナルドレッシングサラダ」常食・軟菜食他

〈お楽しみ献立〉 15日(火) 昼食「ほうとう風うどん他」常食他

〈冬至献立〉 21日(月) 昼食「南瓜の煮合せ」常食・軟菜食他

〈クリスマス献立〉 22日(火) 昼食「チーズハンバーグ、クリスマスデザート他」
常食・軟菜食他

〈年越し献立〉 31日(木) 夕食「口とり他」常食・軟菜食他



🌞 日本各地の郷土料理 「山梨県」



山梨県は中部地方にあり富士山を有しています。長野県の隣に位置しており、清里などのリゾート地や絶叫マシンの有名な遊園地、富士五湖などの観光スポットがあるため、遊びに行った事がある方も多いのではないのでしょうか。

そして山梨県といえばなんといっても武田信玄ですが、15日のお楽しみ献立で提供する「ほうとう風うどん」の元となったほうとうは、武田信玄の陣中食だったという説もあるようです。ほうとうの煮加減や具の内容、味付けなどが家庭ごとに異なっており、山梨県民の「おふくろの味」となっています。ちなみに、山梨県ではほうとうは麺類というより汁物として認識されているようです。今回の献立ではほうとうの代わりにうどんを使用し、麺類として提供させていただきます。お楽しみください。

🌞 レシピ紹介: チキン兩彦

材料(1人分)

鶏もも肉	70g		
薄力粉	片栗粉	卵	油
A	醤油	5g	
	砂糖	3g	
	酢	6g	
茹で卵	1/8個		
B	玉ねぎみじん	10g	
	マヨネーズ	15g	
	塩	こしょう	少々

作り方

- ①鶏肉に薄力粉、片栗粉をまぶし、はたいた後溶き卵にくぐらせて揚げる。
- ②鍋にAを入れて一煮立ちさせ、揚げた肉を入れて衣がしっとりしたら3等分する。
- ③みじん切りにした茹で卵にBを混ぜる。
- ④鶏肉に③のタルタルソースをかけて出来上がり。



鶏胸肉でもおいしいですよ!!
玉ねぎは水にさらすと辛味が和らぎます。