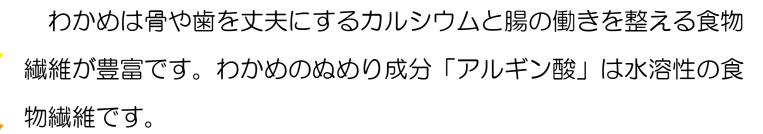




## 5月14日(金)チキンとわかめの酢の物



酢、砂糖、しょうゆを合わせた「三杯酢」で和えているので、酢の物が苦手な人も食べやすいですよ。













高野豆腐は「凍り豆腐」とも呼ばれ、豆腐を凍らせてとかすことで水分を抜いて作られます。フリーズドライの原型です。江戸時代に和歌山県にある高野山で作られた凍り豆腐がお土産として有名だったので「高野豆腐」と呼ばれるようになったと言われています。高野豆腐は、食感も見た目も通常の豆腐とは異なります。

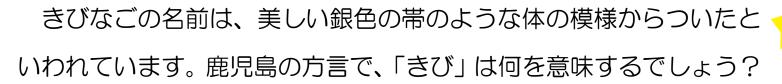




5月21日(金)きびなごのポテト衣フライ



〈クイズ〉



- 1. 銀色
- 2. 帯 3. 模様

〈答え〉2

帯のことを「きび」、小魚のことを「なご」と呼ぶことから、 その見た目の特徴に合わせて「きびなご」と呼ばれるようにな りました。





韓国の代表的な家庭料理のひとつです。プルは「火」、コギは 「肉」の意味があります。日本料理のすき焼きに近い料理です。 牛肉をしょうゆやコチュジャン、りんごピューレで甘辛く煮たもの です。給食では牛肉だけでなくキャベツやもやしなどの野菜も一緒 に煮込んでいます。野菜もしっかり食べられますね。