

14' 今年度もありがとうございました
3がっ 給食倍々



郷土料理紹介 神奈川県
けんちん汁



しょうゆベースのスープに野菜や豆腐など沢山の具が入った汁もの料理です。

建長寺の僧が精進料理として生み出された事から「建長汁」と呼ばれ、いつの間にか「けんちん汁」となまって伝えられたとされています。

食材/分量(2人前)

にんじん 1/3本 ごぼう 1/2本 こんにゃく 1/4枚 大根 1/4本 豆腐 1/3丁 水 500cc
カツオだし 3g 万能ねぎ 2本 みりん 5cc 薄口しょうゆ 10cc 塩 3g

作り方

- ①にんじんと大根の皮をむいていちよう切り、こんにゃくは薄く短冊切り、万能ねぎを小口切り、ごぼうをささがきにして水に浸しておく。
- ②鍋に水とカツオだしを入れて火に掛ける。
- ③沸騰手前で万能ねぎ以外の食材を入れる。豆腐は一口大に崩すように入れる
- ④アクを取り終えたら薄口しょうゆとみりんを加えてひと煮立ち。
- ⑤最後に塩で味を調えたら完成。※万能ねぎはお椀に盛った後に散らす。

ワンポイントアドバイス

豆腐を包丁で切らずに手で崩して入れると味がしみて美味しく仕上がります。こんにゃくを一度下茹でする事で、さっぱりとしたこんにゃくに仕上がります。

「豚汁とけんちん汁の違いは？」

豚肉なしで
醤油仕立てが
けんちん汁

豚肉入りで
みそ仕立てが
豚汁



3/7
メニュー

旬の食材
セロリ

セロリは、とくに大人の女性に離れているようです。食卓に並ばない野菜は、子どもは口にできないまま大人になりますので、負の連鎖にならないようにしましょう!



葉のほうが栄養あるよ!

- ★精神安定効果。
- ★頭痛予防。
- ★目脇を整える。
- ★抵抗力をつける。
- ★生で食べると食欲増進効果。
- ★肉や魚の臭み消しに。
- ★香り成分で口の中をすっきり爽快。



	子ども	大人
	好きな野菜	好きな野菜
1位	トマト	トマト
2位	きゅうり	じゃがいも
	嫌いな野菜	嫌いな野菜
1位	ゴーヤ	セロリ
2位	ピーマン	ゴーヤ

2013年タキイ種苗調べ

ラタトゥユ

～セロリで風味アップ～

南フランスの野菜の煮込み料理です

【材料と作り方】

■材料■

たまねぎ1コ、なす2本、ズッキーニ小1本、にんにく1かけ、パプリカ半分(赤か黄)、セロリ1本、ピーマン2コ、コンソメ2コ、オリーブオイル 適量、ローリエ1枚、トマト缶1～1.5缶、白ワイン50cc、塩 適量 ■隠し味■ ウスターソース1回し、ケチャップ1回し、バルサミコ酢1回し



3/6
メニュー



1. フライパンにオリーブオイル、にんにくをいれて弱火で炒める。香りがでたら、タマネギ、セロリを入れて中火で炒める。
2. 全体に油がまわったら野菜をじっくりと炒め、蒸し焼きにする。
3. 全体にしんなりしたら、トマト缶、コンソメ、ローリエ、白ワインをいれて煮込む。
4. 水分が飛んで、煮詰まったら、塩、隠し味を入れてさらに少し煮込む。バルサミコ酢の酸味がとんだら完成です!

今年度もありがとうございました

年長の園児さん、ご卒業おめでとうございます。
一年生になっても元気に過ごしてください!

「園児さんの為に」「食の安心・安全」
をモットーに心を込め取り組んでまいります。
どうぞよろしくお願いします。

今年の目標は
「家族で沖縄旅行です!!」

ようちえん給食
店長 椎谷 潔
しいや きよし



3/3
おひなさま
メニュー
ひなあられ付き



ようちえん給食

ご意見・ご感想をお待ちしております

<http://www.youchien-kyushoku.jp>

仙台市若林区鶴代町1-15



TEL 022-782-0821 栄養士 菱沼 彩
FAX 022-782-0822 お客様係 伊藤 純子



アレルギー対応食について
卵・乳は対応可能です。
その他については、容器とシートの食し出しをしております。