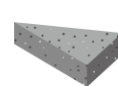


日	主食	牛乳	エネルギー たんぱく質 g	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
15月	くろパン		551 19.6		ぎゅうにゅう	くろパン	
				にくじゃがのトマトに	ぶたにく	オリーブあぶら, じゃがいも, さとう	にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト, えだまめ
16火	くろパン		567 22.5		ぎゅうにゅう	くろパン	
				ガタタン(北海道郷土料理) 元氣ヨーグルト	とりにく, なるとまき, ちくわ, とうふ, たまご ヨーグルト	しらたまだんご, あぶら, かたくりこ	にんじん, キャベツ, しいたけ, たけのこ, ねぎ, こまつな
17水	くろパン		599 21.3		ぎゅうにゅう	くろパン	
				クリームシチュー みかんゼリー	とりにく, とうにゅう	あぶら, じゃがいも みかんゼリー	にんじん, たまねぎ, キャベツ, とうもろこし, パセリ みかんゼリー
18木	くろパン		616 18.0		ぎゅうにゅう	くろパン	
				コロケ やさいコンソメスープ		ポテトコロケ, あげあぶら ベーコン	にんじん, たまねぎ, とうもろこし, きくらげ, キャベツ, こまつな
19金	くろパン		592 27.3		ぎゅうにゅう	くろパン	
				とうにゅうキャロットスープ チキンこみやき	とうにゅう とりにく, とろけるチーズ	あぶら, じゃがいも オリーブあぶら, パンこ	たまねぎ, にんじん, キャロットベース, パセリ にんにく, パセリ
22月	くろパン		648 24.2		ぎゅうにゅう	くろパン	
				ソースやきそば 焼きフランク	ぶたにく, あおのり, さくらえび ウインナー・フランク	あぶら, むしちゅうかめん	たまねぎ, にんじん, キャベツ, りょくとうもやし
23火	くろパン		560 26.8		ぎゅうにゅう	くろパン	
				ミネストローネ 鶏肉のはちみつマスタード焼き	ベーコン, だいた	あぶら, マカロニ はちみつ, オリーブあぶら	にんにく, セロリー, にんじん, たまねぎ, キャベツ, トマト, パセリ レモン
24水	くろパン		603 23.0		ぎゅうにゅう	くろパン	
				わんたんスープ おこのみやき	ぶたにく ちょうりすりみ(たら), ベーコン, かつおぶし, たまご, さくらえび, あおのり	ウェーブワンタン はくりきこ	にんじん, たまねぎ, きくらげ, りょくとうもやし, ねぎ, こまつな キャベツ, ねぎ
25木	くろパン		564 27.1		ぎゅうにゅう	くろパン	
				とうふとやさいのコンソメスープ さけのめんたいマヨネーズ やき	ぶたにく, とうふ しろさけ	あぶら, じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん, たまねぎ, とうもろこし, キャベツ, こまつな パセリ
26金	くろパン		516 25.1		ぎゅうにゅう	くろパン	
				しろみさかなのハーブパンこやき とうふとレタスのスープ	ホキ, こなチーズ かまぼこ, とうふ	オリーブあぶら, パンこ	にんにく, パセリ にんじん, さやいんげん, たまねぎ, レタス
29月	くろパン		567 25.6		ぎゅうにゅう	くろパン	
				もずくスープ チーズダッカルビ	かまぼこ, もずく とりにく, とろけるチーズ	さとう, ごまあぶら	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, こまつな, しょうが にんにく, しょうが, たまねぎ, キャベツ
30火	くろパン		638 23.3		ぎゅうにゅう	くろパン	
				にぼうとう ししゃもフリッター	とりにく, あぶらあげ ししゃもフリッター	あぶら, ひもかわ あぶら	にんじん, だいこん, ぶなしめじ, ねぎ, こまつな

毎月19日は食育の日です



メニューのご紹介 《 北海道郷土料理 ガタタン 》



「ガタタン」は、北海道芦別市(あしべつし)の郷土料理。漢字で書くと『含多湯』となります。

団子、タケノコ、シイタケ、豚肉、こんにやく、ちくわ、卵など10種類以上の具を入れ、スープにはとろみがついていて、白玉粉と上新粉を混ぜて作る団子が入っています。塩味の中華スープ。中華料理店で考案され広まりました。

麺類をいれた、ガタタンラーメンやガタタンうどんなどもある。一つの鍋でできるのでぜひ作ってみて下さいね!

分量(4人分)

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・鶏もも小間切(40g) ・にんじん(20g) ・キャベツ(60g) ・干しいたけ(水に戻す1g) ・たけのこ(缶詰30g) ・ねぎ(30g) ・なると巻き(20g) ・焼きちくわ(20g) ・白玉団子(80g) ・たまご(Mサイズ1個) ・こまつな | <p>調味料</p> <ul style="list-style-type: none"> ・炒め油(小さじ1) ・かたくり粉(とろみ用小さじ1.5) ・清酒(小さじ1/2) ・中華スープの素(5g) ・塩(1g) ・コショウ(少々) ・しょうゆ(小さじ1弱) ・水(120g) |
|---|---|

作り方

1. 鍋に炒め油を入れる。
2. 火をつける。
3. 鶏肉いれ火をとおす。
4. にんじんを入れ、干しいたけと戻した水を入れる。
5. たけのこ、なると巻き、焼きちくわ、キャベツをいれ、キャベツが柔らかくなるまで煮る。
6. 清酒、中華スープの素、塩、コショウを入れ、鍋に回し入れる。
7. 木綿豆腐、白玉団子を入れる。
8. 少量の水にかたくり粉を溶く。
9. こまつな、ねぎを入れる。
10. 最後に溶いたたまごをやさしく回しながら入れる。
11. この味の味にととのえる (熱いので気を付けてね!)

材料は食べやすいお好みの大きさに切って下さいね!

