

郷土料理紹介 北海道 塩焼きそば



～オホーツク北見塩焼きそば～
北海道北見市で提供されている焼きそば料理
オホーツクは食の宝庫。
豊富な日照量と少ない降水量という恵まれた気候風土の中で、
太陽の恵みをいっぱい浴びた北見のタマネギ。
国内有数の漁獲を誇る冬のオホーツクでとれた、
身が引き締まったホタテ。オホーツクの自然恵みを使って、
北見市の新しいご当地グルメとして誕生しました。

大人気の麺類メニュー

ご父兄さまアンケートで
「今後取り入れて欲しいメニューは？」の
ご回答に断頭1位のメニューが「麺類」！
豆揚げの「うどん」以外にも麺を取り入れて
いきますので、どうぞお楽しみに♪



3/7 海鮮塩焼きそば

日本文化紹介 桃の節句 (上巳の節句)

女の子は三月三日に、
幸せを祈り健やかな成長を祈る儀式をします。



3/3 おひなさまメニュー
ひなあられ付き



ポイントは具！

ひなまつりの定番メニュー

■ちらし寿司■

えび(長生き)、れんこん(見通しがきく)、
豆(健康でまめに働く)など
縁起のいい具、みつば、玉子、にんじんなどの
華やかな彩りが良卓に春を呼んでくれます。

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、容器とシートの貸し出しをしております。

旬の食材 菜の花

とても栄養価の高い緑黄色野菜



- ・免疫力を高めて風邪を予防するβ-カロチン
- ・肌荒れに効果のあるビタミンC
- ・女性に不足しやすい鉄分や葉酸
- ・イライラを抑える効果のあるカルシウム
- ・脂分バランスをとるカリウム

5/3 菜の花とあさりのソテー
5/18 白菜と菜の花の煮びたし

菜の花に含まれるβ-カロチンは
油を使って調理すると体内への吸収率が高まるよ。



菜の花パスタ



菜の花オムレツ



菜の花の天ぷら



菜の花の炒め物



肉巻菜の花



新メニュー

～豚肉のかりんあげ～



服部 幸彦氏
監修メニュー16日

かりん揚げの名前の由来には、
揚げた色が黄金色で植物のかりんの色に似ているという説と
お菓子のかりんとうに似ているからという説があるそうです。



■材料 (4人分)

豚モモ肉ブロック300g
☆醤油 小さじ2
☆酒 小さじ3
☆おろし生姜 10g
片栗粉 適量
揚げ油 適量
砂糖 大さじ2.5
醤油 小さじ3
みりん 小さじ1.5
白ごま 適量

■作り方

- 1 豚肉をかりんとうの大きさに切ります。
- 2 ☆の調味料を混ぜ合わせ、1と絡め20分くらい置きます。
- 3 片栗粉をまぶします。
- 4 160度でカリッと揚げます。
- 5 砂糖、醤油、みりんを電子レンジに30秒程かけて砂糖を溶かします。
- 6 飴を絡めて白ごまを振り掛けて完成。

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
FAX 022-782-0822

栄養士 菱沼彩、鈴木綾子
管理栄養士 高橋陽子
お客様係 伊藤純子

