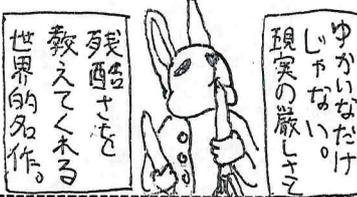


★屋部センターは特別に実施！
11/26(水)『ピーターラビット』
～イギリス料理～

イタズラ好きの
ヌアのサヤ
ピーターラビット
が主人さん。
お父さんは
近所に住む
マクレーさんは
捕まっパイに
さまたといっ
衝撃手の設定。



投票では惜しくも
6位だったけど、
屋部小学校の図書
司書の「推しの一
冊」ということ
で、屋部給食セン
ターでは特別に実
施します。スコー
ン&イチゴジャム
なんてステキさ
る！

11/28(金)『ワニのワッフルケーキ屋さん』
～ワッフル&フルーツクリーム～



ワニのカップルが経営するワッフルケーキ屋さん。好きな食べ物を挟んだワッフルケーキが大人気です。が、作り方にはある秘密が... 給食では「ワッフル」と「フルーツチョコクリーム」が登場します。自分で「ワッフルケーキ」にして食べてね！

給食メニューをお家で作ってみよう！～地場産物を活用したあのメニューを～

何度も紹介していて大変に恐縮ですが、夏休みに開催された「地場産物を活用した調理発表会」にて、最優秀賞を受賞したあの献立。10/1(水)に給食でも提供しましたが、せっかくなので一部レシピを紹介します！

自分たちが住む地域の魅力、素晴らしさを感じながら、楽しく作って、美味しく、食べてほしい！

※「材料の量」「調味料の量」は大量調理での分量です。好みに応じて調整してください。



『やんばるエスニックカレー』のレシピ

【材料 5人分】

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| ①鶏むね肉(1.5cm角切り) 150g | ⑩カレー粉 4g(小2) |
| ②パイアヤ(1.5cm角切り) 100g | ⑪ココナッツパウダー 30g(大3・小1) |
| ③玉ねぎ(あらみじん) 200g | ⑫スキムミルク 20g(大3) |
| ④なす(イチョウ切り) 60g | ⑬トマトペースト 50g |
| ⑤ピーマン(さいの目切り) 25g | ⑭薄口醤油 8g(小1.5) |
| ⑥赤ピーマン(さいの目切り) 25g | ⑮オイスターソース 5g(小1) |
| ⑦おろしにんにく 5g | ⑯フルーツチャツネ 20g(大1) |
| ⑧おろししょうが 5g | ⑰カレールウ 18g |
| ⑨油 適量 | ⑱塩 適量 |

1人分栄養価【86kcal たんぱく質 3.8g 脂質 4.6g】

- (1)フライパンに⑨油をひき、①②③と⑦⑧⑩を炒める。(焦げないように水を加えつつ)
- (2)水で溶いた⑪⑫と、⑬を加えて煮込む。さらに⑭⑮⑯を加えて煮込む。
- (3)⑰を入れてしっかり溶かし、④⑤⑥を加え、さっと煮込む。⑱で味を調えたら完成！

「エスニック料理」とは「民族的」という意味。エスニック料理はその土地の風土と歴史からなる料理といふこと。



『なかよしカーブチーゼリー』のレシピ ※シークワサー果汁でもできます。

【材料 5人分】

- | |
|---------------------|
| ①アガー 20g(大2) |
| ②砂糖 50g(大4) |
| ③カーブチー果汁 40g(大2・小2) |
| ④水 300g |

- (1)①②を混ぜ合わせる。
- (2)鍋に④水を入れ、(1)を溶かしながら、弱火にかける。(沸騰はさせないように)
- (3)しっかり(2)が溶けたら、容器に流し入れて冷ます。固またら完成！



1人分栄養価【47kcal たんぱく質0g 脂質0g】