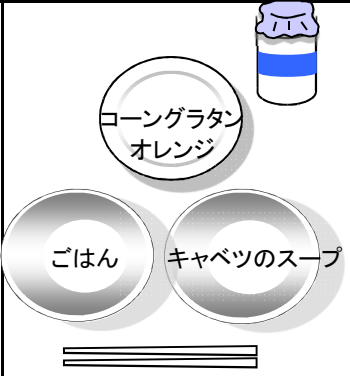
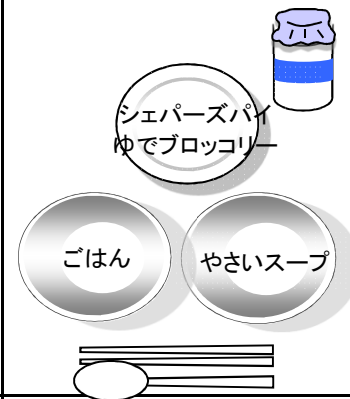
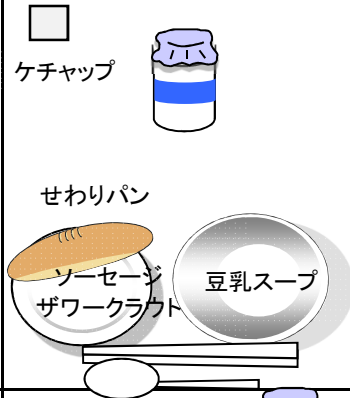
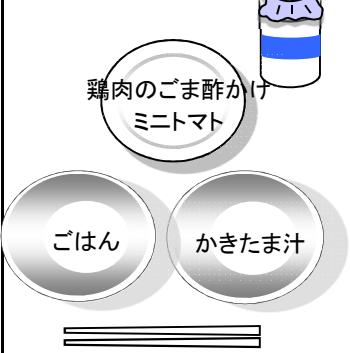
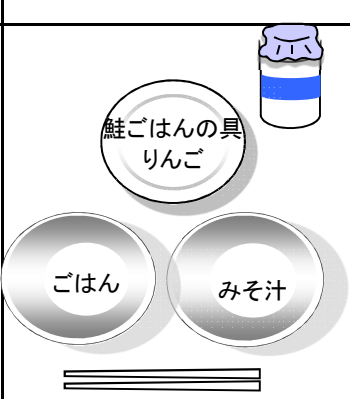


26日 月曜日		キャベツのスープについて 26日(月) きょう 今日のカベツのスーは、5種類の材料が入っています。ベーコン、キャベツ、じゃがいも、わかめ、にんじんの5種類です。ベーコンは体をつくる働きがあります。キャベツ、にんじん、わかめは、体の調子を整る働きがあります。じゃがいも、熱や力のもとになる働きがあります。栄養バランスのいよいスープです。
27日 火曜日		シェパーズパイについて 27日(火) きょう今日は、シェパーズパイについて説明します。シェパーズパイは、イギリスで食べられる、家庭料理です。ミートソースにマッシュポテトをかぶせて、焼き揚げます。イギリスでは、ミートソースというと、牛肉の挽肉や羊の挽肉をつかいます。今日は、牛ひき肉と野菜をいため、味付けし、マッシュポテトをのせ、粉チーズをふってオープンでやいています。イギリスの料理を堪能してください。
28日 水曜日		ザワークラウトについて 28日(水) きょう今日はザワークラウトについて説明します。ザワークラウトというのは、ドイツ語で、ドイツでよく食べられている発酵食品です。日本でいう、キャベツの酸っぱい漬物を意味します。キャベツを千切にし、乳酸発酵をさせることでほどよい酸味のきいた漬物になります。日本の漬物のように、塩からくないです。お肉とよくあうので、今日は背割パンにザワークラウトをいれ、ポイルウィンナーをいれ、ケチャップをかけていただきます。
29日 木曜日		鶏肉のごま酢かけについて 29日(木) きょう今日は鶏肉のごま酢かけについて説明します。鶏肉は山口県産の鶏肉を使用しています。オープンでやいたお肉に、砂糖、酒、みりん、酢、すりごまを入れて作ったソースをかけてあげています。やや酸味がきいていますが、すりごまで味わい深くなっています。
30日 金曜日		さけについて 30日(金) きょう今日は、さけごはんの具の鮭について説明します。鮭は、原始人や古代人も多く食べていました。昔は、生で食べていましたが、今は寄生虫がいるので、加熱して食べるようになりました。鮭は川で卵からかえると海を下って成長し、また、生まれた川に帰るとい母川回帰という本能をもっています。鮭は平安時代には、現物支給で、給料として支給されていました。「早く鮭がもらえるになりたい」と思う貴族が多かったということです。鮭は、タンパク質や脂質、ビタミンB1など栄養がたっぷりと含まれています。家庭でも鮭を食べてみるといいですね。