

世界の料理 ブルガリア



「ムサカ」「ショプスカサラダ」
「ボブチョルバ」

「ムサカ」は牛ひき肉を炒めたあと、角切りにしたなす、みじん切りにした玉ねぎ・人参を入れさらに炒めます。トマト缶とケチャップを加え、鶏ガラ・塩・しょうゆで味を整え、マッシュしたじゃが芋→ミートソース→水きりヨーグルト→チーズ→パン粉の順で鉄板に並べ220℃のオーブンで15分焼きます。「ショプスカサラダ」はレタス・胡瓜・トマト・パプリカ・を使用し、フレンチで味付けし、上からチーズをかけて完成♪「ボブチョルバ」はいんげん豆をしたスープです。他にはキャベツ・にんじん・玉ねぎをいれコンソメで味を整えました。



食育コーナーに世界地図が完成しました！味わった国の旗はふじ組の子どもたちに色塗りしてもらっています✍



今回はブルガリアについて学びました。「4月の学んだイタリアと旗が似ている！」と気が付いた子がいました☆ブルガリアと言えば？と質問するとたくさんの子が「ヨーグルト！」と答えました。子どもたちにも馴染みがあるようです💡



七夕給食

7月7日（火）は七夕でしたね☆給食では●天の川オムライス●キャベツとわかめのサラダ●そうめんすまし汁●ミックスフルーツを提供しました♥



天の川オムライスはチキンライスを作り、炒りたまごをのせて天の川に見立てました。そうめんのすまし汁にはオクラと星型の麩を入れ、お星様をいっぱい浮かべました。



「おいしい♥」の笑顔がたくさん見られました。

おたのしみ給食

7月17日（金）の誕生会でのお楽しみ給食は、●のりご飯●タンドリーチキン●トマトの夏サラダ●冬瓜のミルクスープ●キウイフルーツでした。子どもたちはタンドリーチキンを「おいしい！」と言って喜んでいたのでお家でも作ってみてくださいね。

☆タンドリーチキンのレシピ☆

ジップロックで漬け込むだけで簡単にできます ✨夏の暑い時期に食欲そそります！

材料（4人分） ●鶏もも肉2枚 ●ケチャップ大さじ2 ●しょうゆ大さじ1 ●カレー粉大さじ1/2 ●プレーンヨーグルト大さじ4 ●砂糖小さじ2 ●すりおろしにんにく少々 ●塩小さじ1/3

1時間以上漬け込み、フライパンにオリーブオイルをしき、火が通るまで両面焼いたらできあがり♪

