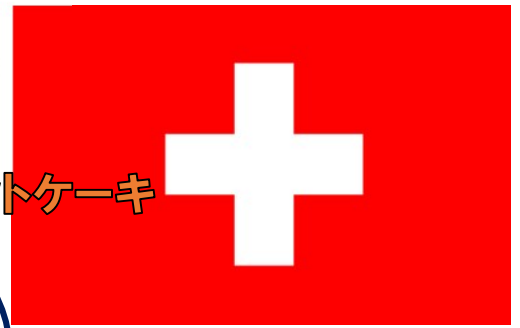


世界の料理 スイス

パン アルペンマカロニ ヴルストケーゼサラダ
ビュンドナーゲルシュテンズuppe おやつ: キャロットケーキ



作り方 (3人分) **アルペンマカロニ**は玉ねぎ1/2を薄くスライスしキッチンペーパーで水気を切り、170~180℃の油で揚げ、オニオンフライにする。りんご(1個)を粗みじん切りにし、鍋に入れ、煮詰める。ペンネ(50g)を茹で水気を切る。じゃが芋(1個)はさいの目切りにし茹でる。フライパンに有塩バター(30g)、薄力粉(30g)を入れて弱火で熱し、木べらでひとまとまりになるまで2分ほど炒め、牛乳(300ml)を少量ずつ加えて都度混ぜながらとろみがつくまで弱火で加熱します。コンソメ(小さじ1)、塩少々を加え、味を調えたら火から下ろし茹でたマカロニ、じゃが芋、とろけるチーズ(40g)を入れ、200℃のオーブンで焼き目が付くまで焼く。上にりんごジャム、フライドオニオンを散らして完成。**ヴルストケーゼサラダ**は、レタス(1/2)を四角に切る。魚肉ソーセージ(1/2)をいちょう切りにする。砂糖(大さじ1)塩(小さじ1/2)酢(大さじ2)サラダ油(大さじ4)をよく混ぜフレンチドレッシングを作る。ダイスチーズを散らして完成。**ビュンドナーゲルシュテンズuppe**は大麦(30g)を別に茹でておく。玉ねぎ(1/2)、にんじん(1/2)、セロリ(1/3)、ベーコン(2枚)は、みじん切りにする。鍋に油(適量)を熱し、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、セロリ、の順に加えながら全体がしんなりするまで炒める。お湯(1ℓ)を加え煮詰めていく。そこに茹でた大麦を加えて鶏がらで味付けをする。最後に小ねぎ(大さじ2)を加えて完成。**キャロットケーキ**はにんじん(1本)をすりおろす。ポウルに、ホットケーキミックス(200g)、溶き卵(1個)、グラニュー糖(50g)、サラダ油(20g)を入れ、ゴムベラで混ぜ合わせる。粉気がなくなったら、パウンド型に注ぎ、170℃のオーブンで40分焼く。粗熱を取り型から外して完成。



アルプスの少女ハイジ
の音楽を聞きながら
給食を食べたよ♪



みかんのビタミンCで風邪予防!!

秋から冬にかけて良く食べられる温州みかんには、風邪予防に役立つ栄養素が豊富。皮膚や粘膜を強化して、免疫力を増すビタミンCやβカロテン、気管支の筋肉を緩め、咳を鎮める効果のあるシネフィリンも含まれています。白い綿状の甘皮や薄皮も一緒に食べれば、ビタミンPや食物繊維も取れます。アメリカでは、手で簡単に食べられることから『テレビオレンジ』とも呼ばれています。みかんを食べて、風邪になりにくい体づくりをしましょう!!



血液サラサラ、ビタミン豊富

油の乗った旬のぶり

ぶりは、成長によって名前が変わる出世魚。脂肪を多く含み、濃厚な味わいが特徴です。ぶりのような青魚の脂肪には血液をサラサラにするEPA、脳の働きを活発にして学習能力アップに効果があるDHAが含まれています。この時期は『寒ぶり』といって産卵前で栄養がたっぷり!

身は刺身、照り焼き、塩焼き、ムニエル。頭やアラはかす汁やぶり大根に入れるのがオススメです!園では「ぶりのおろし焼き」にして提供します。

