



山口：岩国寿司

香川：うどんバーガー

広島：広島風お好み焼き

島根：ばくだんおにぎり

徳島：いりめし 愛媛：八幡浜ちゃんぽん

高知：かつおめし ぐる煮 あおさのすまし汁



うどんバーガー



いりめし



広島風お好み焼き



岩国寿司



爆弾おにぎり

9月は四国地方と島根、広島、山口の7県を行いました。広島風お好み焼きの中には、焼きそばと卵と豚肉が入っているの、ふじ・きく組さんは、いつものおやつのお好み焼きとの違いに気づき、伝えてくれました。

おすすめ献立紹介



ピザパイ

ツナマヨコーンなど
アレンジしてみても良いですね！

今月はおやつの人気レシピです。

簡単に作れて、美味しいので是非、作ってみてください！！

材料 (4人分)

パイ生地 (11×18cm) 1枚
ツナ 1缶
ピーマン 1個
玉ねぎ 1/4玉
ピザソース 適量
ピザ用チーズ 適量

作り方

①パイ生地を1/8 (四角) に切ってクッキングシートを敷いた鉄板の上に置く。
②玉ねぎ、ピーマンはみじん切りする。
③②にツナを加えてピザソースで和える。
④①の上に③を乗せ、その上にチーズを乗せる。④180℃で10～15分焼いて完成。
(トースターでもOK！10分程度)

これからが旬！さつまいも！！

秋の味覚である『さつまいも』は、焼いたり、ふかしたりするだけではなく、みそ汁に入れたり、揚げたり、様々な調理方法で楽しむことができます。さつまいもには食物繊維が豊富に含まれています。また、加熱してもビタミンCの成分は失われにくく、ビタミンB群、ミネラル、カルシウムも含んでいる為、体の調子を整える成分が多く含まれています。

是非！お家でも、積極的に献立に取り入れて下さいね。

10月の献立には、さつまいもを使った、味噌汁、サラダ、カレー、スイートポテトを提供します。

