

食育ニュース

7月28日(火)

皿なし

牛乳

二層コーヒーゼリー

深皿

飯椀

ナシゴレン

目玉焼き

インドネシア風スープ

ナシゴレンは、**インドネシア**や**マレーシア**の料理です。
「ナシ」は「**ごはん**」、「ゴレン」は「**炒める**」の意味で、チャーハンのような料理です。



インドネシア



マレーシア

今日は、エスニック感を出すために、**ナンプラー**が使われています。ナンプラーは、**魚**から作った**お醤油**で、**独特の香り**がします。



また、具材は**目玉焼き**を乗せるのがポイントです。他に、揚げた**エビせんべい**を添えることもあります。



給食室の様子

目玉焼きの淵に玉ねぎを使いました。残った部分は粗みじんにしてご飯へ。



給食の卵は、衛生の決まりで、しっかりと火が通してあります。(中心温度計で75℃1分以上保てるか測ります。)

