

給食通信

7月13日（月曜日）今日の献立は、

『サフランライス えびクリームソースかけ

ミネストローネ 牛乳 レモンゼリー』です。



今日は鮮やかな黄色がきれいなサフランライスです。ご飯を炊くときに、一緒にサフランという香辛料を加えているので、黄色く色づいています。サフランは、クロッカスのめしべを乾燥させたものです。サフランは花一輪に一本しかないめしべを、手作業で収穫していきます。1gのサフランを収穫するために、約300個の花が必要なので、とても高価です。今日はサフランライスによく合う、ルウから手作りのホワイトソースをかけました。白いんげん豆も加えているので、食物繊維も含まれています。サフランの香りと、ホワイトソースのなめらかな口当たりを味わいながら食べましょう。