

給食通信

7月22日（水曜日）今日の献立は、

『ごぼうピラフ オムレツのトマトソースかけ
豆乳のコーンチャウダー 牛乳』です。



今日は、ごぼうを洋風の味付けにした「ごぼうピラフ」です。まずにんにくとベーコンを炒めてから、ごぼうを加えます。炒めている間にごぼうの良い香りがしてきたら、人参と玉ねぎを加えて味付けをし、ご飯と合わせています。ごぼうというと和風の煮物やきんぴらごぼうのような料理のイメージが強いと思います。体の調子を整える食物繊維がたっぷりのごぼうを、ぜひ色々な料理で食べてみましょう。