

ふるさと献立「とうがん汁」(7/3)

キャロットみかんゼリー

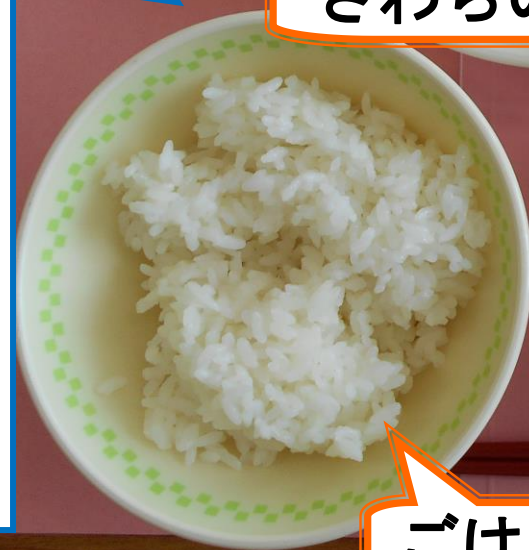
さわらに片栗粉をまぶして油で揚げています。



さわらにねぎの入ったたれをかけます。酢が効いていて、暑い夏でもさっぱりと食べやすくなっています。



さわらの南蛮づけ



ごはん



とうがん汁

牛乳



知多産のとうがん 5 玉を使っています。中のわたを取り、皮を厚めにむいています。



愛知県は、沖縄や岡山と並んで全国有数の『とうがん』の産地です。今回はとうがんの他、油揚げ・千ゲン菜などと汁ものにしています。