



さっぱり食べられる献立「さわらの南蛮づけ」(6/19)

さわらの南蛮づけ

牛乳

片栗粉をまぶして油で揚げたさわらに、ねぎの入ったたれをかけています。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。

リーフレタスや玉ねぎなどの野菜と、小さなアルファベット型のマカロニが入ったコンソメ味のスープです。



リーフレタスは普通のレタスと比べ、カロテンなどが多く含まれます。

だいこんのつけもの

ごはん

野菜スープ



南蛮づけは、鎖国時代に南蛮人（ポルトガル人）が唐辛子やねぎを料理に使っていたことに由来する料理名です。