

10月4日(水)

ミックスピラフ

スパニッシュオムレツ

カリカリベーコンサラダ

牛乳

ミックスピラフ

とり肉・えび・玉ねぎ・にんじん・ピーマンなどを角切りにして、油で炒めた具を、ご飯と混ぜて作りました。多くの食材の味が複雑に合わさって、うま味が増したご飯です。

『ピラフ』は、元来トルコ料理です。トルコからヨーロッパ各地に渡り、フランスなどではバターを使い洋風の味のピラフが作られるようになりました。

玉ねぎ	：	北海道
にんにく	：	青森
にんじん	：	北海道
ピーマン	：	茨城
パプリカ	：	カナダ
じゃが芋	：	北海道
キャベツ	：	群馬
ブロッコリー	：	北海道
とり肉	：	宮崎
むきえび	：	タイ
たまご	：	青森