

# 6月28日(金)

こぎつね寿司

野菜と高野豆腐の煮物

むらくも汁

あじさいゼリー・牛乳

**油揚げ** 油揚げは、うすい豆乳で作った、かたい豆腐をうすく切り、水切りをした後、低温の油で揚げ、さらに高温の油で二度揚げ、もしくは三度揚げをして作ります。きつねは、油揚げが好きなことから、油揚げを使った料理に、きつねうどん・きつねそばなど名前をつけます。

にんじん : 青森  
みつば : 千葉  
だいこん : 青森  
じゃがいも : 茨城  
いんげん : 茨城  
たまねぎ : 香川  
こまつな : 埼玉  
鶏肉 : 宮崎  
たまご : 青森