

2月7日(金)

ご飯

魚のあずま煮

からしあえ

五目豚汁

牛乳

「あずま煮」の「あずま」とはどういう意味だと思いませんか？漢字で「東」と書くように、関東風という意味です。しょうゆと砂糖で甘辛のたれを作り、油で揚げた魚に絡めて作ります。「あずま煮」とは書いていますが、煮てはいません。

今日の魚は「ホキ」です。ホキはオーストラリアやニュージーランドに生息している深海魚です。臭みが少なく、たんぱくな味わいなので様々な料理に合う魚です。魚が苦手な人も食べやすいと思うので、一口でも多く食べてほしいです。

生姜	：	高知
キャベツ	：	愛知
にんじん	：	千葉
長ねぎ	：	千葉
小松菜	：	東京
ごぼう	：	青森
じゃがも	：	鹿児島
だいこん	：	神奈川
ホキ	：	ニュージーランド
豚肉	：	群馬