



ブックランチ

横手北中図書委員会プレゼンツ

ものがたりレシピをいただきます♪

本の中の料理を給食で再現するブックランチプロジェクトは6月に始まりました。どんな本がいいのか、どんな料理ができるのか。会議を重ねて、やっと10月を迎えました。読書の秋、食欲の秋。おいしい、楽しい給食で充実したものになると嬉しいです。

2日 本好きの下剋上 より ポメのスープ

転生したら、本がない世界だった。トマト味みたいなパプリカみたいな野菜のポメ。トマトを使って再現してみました。

3日 ふしぎの国のアリス より アップルパイ

出版160年を迎えたロングセラー。ハートのジャックが盗んだパイはいったいどんな味がしたのでしょうか。

9日 流星の絆 より ハヤシライス

ある隠し味で洋食店アリアケの味を再現してみました。隠し味の正体はぜひ物語を読んで確かめてみてください。

11日 ダンジョン飯1 より 焼き動く鎧のフルコース

ダンジョンの世界での自給自足。想像力を精一杯働かせて、空想のメニューを表現してみました。

17日 14ひきのかぼちゃ より かぼちゃ料理

ねずみの大家族が自然とともに生きる14ひきシリーズ。命の粒はかぼちゃとなって食卓を彩ります。

22日 りんごかもしれない より りんごかもしれない料理

かんがえる頭があれば、世の中は果てしなくおもしろい！料理の中にりんごはあるのか、ないのか。

24日 はらぺこあおむし より ソーセージ

げつようび〜♪誰もが一度は読んだことがあるこの一冊。みどりののはっぱも食べてくださいね。

25日 サラダでげんき より りっちゃんサラダ

りっちゃんは病気になったお母さんのためにサラダをつくります。愛情いっぱい、栄養満点のサラダです。

28日 ハヤブサ消防団 より 鶏ちゃん

鶏肉を甘辛くやいたやつ。と紹介される鶏ちゃんは物語の舞台である岐阜県の郷土料理です。本来は野菜もたくさん入る一品のようです。

30日 けんかのきもち より ぎょうざ

思いっきりけんかをしたのはいつだろう。悔しい気持ちも、悲しい気持ちも、おいしいぎょうざも心の栄養になりますね。

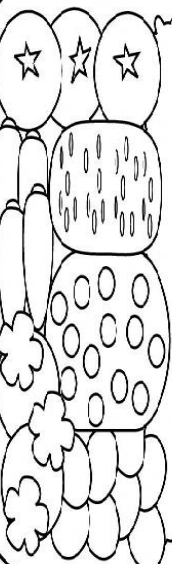
31日 かいけつゾロリ より ゾロリラーメン

いちばんおいしいラーメンはどれなのか。究極のグルメ対決が繰り広げられます。給食ではとんこつ味で再現してみました。

きゅうしょく あじ さいげん

おうちでも給食の味を彩現♪

～学校給食は大量調理なので、おうちで作りやすいように作り方をアレンジしています～ 【材料は4人分の分量です】



10月18日のこんだてより

「りんごソース」

たまねぎ50g、りんご30g、ケチャップ9g、中濃ソース6g、ワイン2g、砂糖少々(たまねぎやりんごの甘さに合わせてお好みで)

- ① たまねぎ、りんごはすりおろす。(フードプロセッサーやブレンダーをつかうと簡単にできます。)
- ② 小鍋にたまねぎを入れて火にかける。
- ③ たまねぎに火が入ったら、残りの材料をすべて加えてひと煮たちさせたら完成です。

りんごの甘みと酸味がどんな食材にもあう万能ソース。グール野菜にディップするのもおすすめです。 今月の減塩献立です。