



食育だより

【世界のメニュー】

12月の世界のメニューは「アメリカ（アメリカ合衆国）」です。

〈昼食〉

ジャンバラヤ

コールスロー

チキンヌードルスープ

〈おやつ〉

ホットドッグ



ジャンバラヤはアメリカ南部発祥の炊き込みご飯で、肉や魚介類、野菜を香ばしく炒めてお米と一緒に炊き上げます。アレンジはさまざまで、原点はパエリアだといわれています。

チキンスープはアメリカ人にとって、日本人のお味噌汁のようなものです。

鶏肉と野菜を時間をかけて煮込んで作るので、風邪をひいたときや体調が悪い時に最初に摂るべき食事とされています。

タラのパン粉焼き

12月の献立の【タラのパン粉焼き】のレシピを紹介します。

タラはたんぱく質が豊富に含まれ、代謝の調節や抗体の生成にも関わります。

【おいしいタラの特徴】

- 身は白っぽくなく、透明感のあるもの
- パックに水が溜まっていないもの
- しっかり弾力があり、みずみずしいもの



【材料】

タラ3切（1切 100g前後）

パン粉 大さじ3杯

チーズ 大さじ2杯

パセリ粉 少々

（必要であれば塩コショウ 少々）

【作り方】

1. タラにお湯をかけて、くさみをとる。
2. パン粉・粉チーズ・パセリ粉をボウルにひとまとめにする。
3. 鉄板にタラを並べて、2を上に振りかける。
4. 200℃のオーブンで20分ほど焼いたら出来上がりです。

（魚焼きグリルでも可能です。）

*塩コショウは、パン粉などを振りかける前にお好みでかけてください。