



献立だより

令和7年度

11月7日(金) 献立紹介

- ・関東煮
- ・かぼちゃの煮物
- ・チンゲン菜の和え物
- ・すまし汁



「関東煮」

関東煮は「かんとくに」または「かんとうだき」と読み、「おでん」とも呼ばれる料理です。

もとは田楽という、豆腐やこんにゃくに味噌を塗って焼いた料理が、煮込み料理に変わり、関東煮になったとされています。

現在の関東煮は、地方によって、具材や出汁などが大きく異なるため、調べてみるととても面白いです。



11月19日(水) 献立紹介

- ・カラंगा
- ・ペペロンチーニ
- ・いか入りごまドレッシング和え
- ・オレンジゼリー



「カラंगा」

カラंगाとは、アフリカ大陸・ケニア共和国のシチュー料理(煮込み料理)です。ジャガイモ、玉ネギ、トマトを煮込み、ほんのりとスパイスが入った味が特徴です。

ケニア共和国では、ご飯の代わりに、とうもろこしの粉と水を練って作る「ウガリ」と一緒に食べられることが多いです。

