

給食室だより No10

前回の呉汁に続き、埼玉の郷土料理「かて飯」を紹介します。かて飯は、埼玉県秩父地方の郷土料理で、かて飯は混ぜ合わせるという意味の言葉「かてる」からきているそうです。昔はお米が貴重な食べ物だったため、季節の野菜・山菜・きのこなどを混ぜてご飯の量を増やしたことから名前がついたと言われています。

11月30日（金）

かて飯・牛乳・めばるの竜田揚げ・おひたし・せんべい汁

「かて飯」(1人分)

材料 1人分

精米	70g	筍水煮	5g
しょうゆ	0.8g	さやいんげん	3g
酒	0.8g	こんにゃく	8g
炊飯用水	適量	油揚げ	4g
鶏もも肉	5g	砂糖	1.5g
人参	5g	しょうゆ	2g
干し椎茸	0.5g	塩	0.1g
		だし汁	2g

作り方

- ・炊飯時にしょうゆと酒を加えて炊く。
- ・鶏肉にだし汁（干し椎茸のもとし汁）を入れて煮る。
- ・干し椎茸・たけのこ（いちょう切り）・こんにゃく（短冊ぎり）・油揚げ（短冊切り）を加え、調味料で味付けする。
- ・煮込んだ後、下茹でしたさやいんげん（2cm）を加える。
- ・炊きあがったご飯に具を混ぜあわせて出来上がり。



5kgを7釜炊きます。



炊き上がりました。



具を煮込んでいます。



具を釜数に別けて、計量しています。



ご飯と具を混ぜ合わせます



学年別に計量します。