

12月19日(木)

食育の日

ヨーグルト

プロフ

アーモンドソテー

牛乳

キーマシュルパ



「プロフ」は、ウズベキスタンの伝統料理で冠婚葬祭のとき、宴の最後に一家の主人が作り、お客さんに振る舞うそうです。肉やにんじんのせん切りなどをにんにくと炒め、ご飯に混ぜ込んでいます。「キーマシュルパ」は、ミートボールが入った肉と野菜のスープです。うま味がよく出ていて、おいしかったです。

地元食材は、米・にんじん・小松菜・じゃがいも・キャベツ・醤油です。