ひらお苑の台所

2021年 8月号 栄養・調理係

８月郷土料理・新潟「鶏汁」

鶏汁は新潟県佐渡島の中央にある、国仲平野に位置する旧真野町の郷土料理で、おめでたい席には欠かせない料理です。鶏もも肉、ごぼう、焼き豆腐、板こんにゃくとシンプルな具材の醤油仕立ての汁です。8/30に提供いたしますのでお楽しみに！

旬の味・さやいんげん

年に３度収穫が可能なことから三度豆とも呼ばれています。

ビタミンB2やアスパラギン酸など疲労回復効果の高い栄養素が含まれているため疲れた時や夏バテ防止にぴったりの食材です。

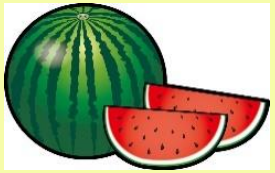
8/11おにぎり各種

８月は山の日にちなんで「おにぎり」を提供します。具材は定番の梅・鮭・おかかの３種類コロナ禍で中々外出もできない中ですが、おにぎりの日でお出かけ気分を味わっていただければと思います。どうぞお楽しみに！

8月の献立

1日	冷やしきしめん
2日	肉団子の酢豚
5日	牛丼・すいか
9日	肉味噌そうめん
11日	おにぎり各種と焼肉・夏野菜
13日	海鮮焼きそば
14日	鮭の南蛮漬け
18日	誕生会・冷やし鉢
21日	夏野菜のトマトチキンカレー
22日	冷やし中華
26日	あなご寿司
29日	鶏のから揚げ

８月の和菓子・山の頂



8月は夏本番です。冷たい麺のさっぱりメニューや酢を使ったお料理で、暑い夏を乗り切りましょう！