



かみかみこんだて



10月27日（月）

- ツナ大豆ご飯
- のっぺい汁
- 和え物
- 牛乳



よくかんで食べるかみかみ献立です。ツナ大豆ごはんはご飯の上にかけてよく混ぜていただきます。のっぺいというのは、こいドロリとした汁がかかっているという意味です。こののっぺい汁は、野菜や肉などを入れてしょうゆで味付けし、かたくり粉を入れてドロリとさせた汁です。昔の料理の本にかかっている「のっぺい汁」の作り方は、カモやウズラなどの肉をだし汁、しょうゆで煮て、にたったところにうどんのこなをといていれると書いてあります。