

5月27日(月)の給食



708 kca /



献立

献立	材料
ごはん	米
和風ハンバーグ	豚ミンチ 玉ねぎ 塩・こしょう パン粉 卵 牛乳 ナツメグ 水・めんつゆ 大根おろし 片栗粉・水
マカロニナポリタン	マカロニ ピーマン にんじん ウインナー サラダ油 ケチャップ 塩・粒こしょう コンソメ
酢の物	きゅうり わかめ 酢・砂糖 薄口しょうゆ しょうが
けんちん汁	大根 ごぼう 木綿豆腐 さといも 和風だし 薄口しょうゆ 塩
マスカットゼリー	マスカットジュース アガー 砂糖 水



ナツメグ

○特徴

ほんのりとした甘みとスパイシーな風味を持つナツメグには、肉料理の臭み消しや野菜の旨味を引き出す役割がある。ナツメグは、「ニクズク」という果実からとれるスパイスで、シナモン、クショウ、クローブと並んで、世界4大スパイスともいわれている。



○使われる料理

代表的なのは肉料理。特にハンバーグ、ロールキャベツ、ミートローフなど、ひき肉を使った料理の臭み消しに使われる。また、ホワイトソースやチーズフォンデュなどの乳製品を使った料理にも向いている。

○名前の由来

英語の「nutmeg」を日本語読みした呼び方で、nut(豆)とmeg(ムスク)に由来し、「ムスクの香りがする豆」を意味する。