

給食カフェ通信 Vol. 15

平成17年9月1日発行
活動日 第3木曜日
問い合わせ先
川島みどり・大崎かなえ

身体にも財布にも優しい旬をぜひ食卓へ

旬の食べ物は、美味しいだけでなく、栄養分がたくさん詰まっています。

秋の旬（9月～11月）いくつわかるかな??

野菜

ジャガイモ、里芋、
レンコン、キャベツ、
セロリ、長いも、ゴボウ、
サツマイモ、キノコなど

果物

いちじく、柿、
かりん、ざくろ、
梨、ぶどう、
リンゴなど

魚介類

ヒラメ、さば、
さんま、サケ、
太刀魚、伊勢エビ
など

秋から冬にかけて
脂がのり、美味し
い時期です。



うまい秋を
再発見!

簡単クッキング ツナと豆腐の揚げ団子

材料（4人分） 団子

豆腐・・・2丁 ほうれん草・・・1束 ツナ缶・・・大1個
揚げ油・・・適量 ごま油・・・大さじ1 塩・こしょう・・・適量
からししょう油・・・適量

揚げ衣

卵・・・1個 片栗粉・・・大さじ1 しょう油・・・大さじ1/2
酒・塩・こしょう・・・少量

- 作り方
- (1) 豆腐は水切りし、ほうれん草はさっとゆでておきます。
 - (2) ツナ缶の身をほぐしてボウルに入れ、つぶした豆腐、揚げ衣の材料を加えて混ぜ合わせる。
 - (3) (2)を一口大の団子にし、180度の油であげる。
 - (4) ほうれん草をごま油で炒め、塩。コショウで味を調える。
 - (5) 揚げた団子、炒めたほうれん草を器に盛り、お好みでからししょう油をつけて食べます。

次回は9月15日(木) 午前11時30分から午後1時30分です。
給食を食べながら「食育」などについて語り合い、楽しく時間を過ごしたいと考えています。
(実費225円必要)

参加希望の方は9月9日(火)までに、
FAXまたは電話にて受付しています。

川島みどり・大崎かなえ

スタッフ随時募集！！

今年もなんなんフェスタで楽しい
企画を考えています。

「食」に興味のある方、一緒に勉強
し、わいわいと楽しみましょう。

Welcome to



参加者募集!

香食カフク