



2月19日は

青森県

のこんだてです。

ほたてごはん・にあえっこ・せんべい汁
りんごタルト・牛乳

りんご

青森県は日本で1番多くりんごを作っている県です。

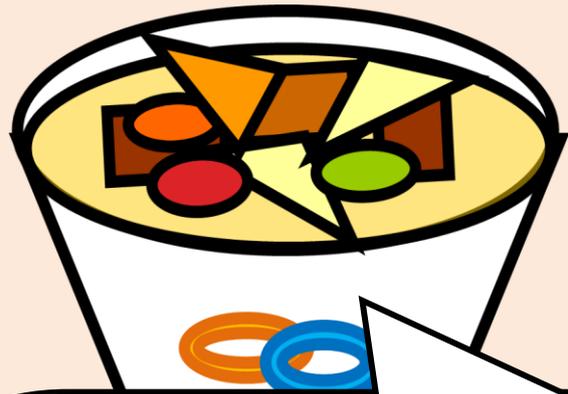
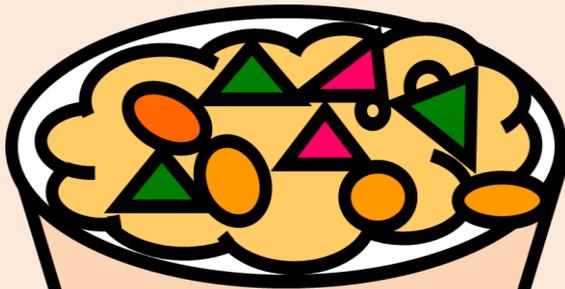
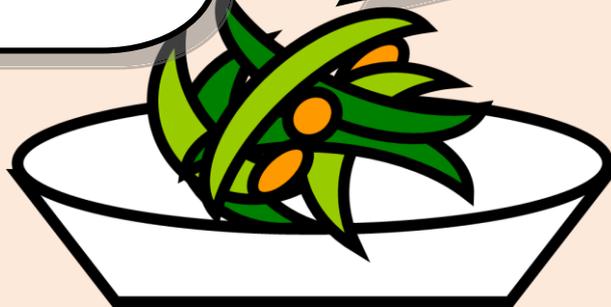
たくさん種類があり、それぞれ酸味や甘みのバランスがちがっています。

太陽のめぐみをたくさんあびたりんごは、健康な体づくりに役だつ栄養素がたくさんはっています。



にあえっこ

ぜんまい、わらびなどの山菜と、しいたけ、にんじん、ごぼう、だいこんを細切りに切ってまぜ、いり豆腐をあわせる料理です。青森県の南部の方で、お正月などのおめでたい時に食べられている郷土料理です。



ほたてごはん

青森県の陸奥湾（むつわん）ではほたて漁がさかんです。貝がらに身をのせたまま焼く、「ほたて貝のみそ焼き」が有名です。

今日は、**ほたてごはん**にしました。

せんべい汁

八戸（はちのへ）地方の郷土料理です。せんべい汁専用で作られた「南部せんべい」を割って、汁の中でこんで作ります。

汁をすってやわらかくなったせんべいは、もちもちとした独特の食感があります。

毎月19日は「食育の日」