

30年 1月号

食育フードシステム給食だより



新年あけましておめでとうございます。

園児様に安心・安全なお給食をご提供できる様

より一層の精進をして参ります。

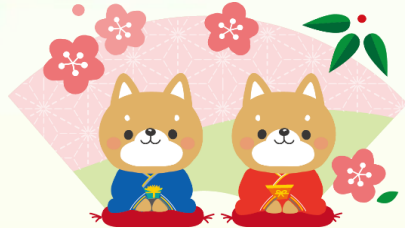
本年もどうぞ宜しくお願い致します。

食育フードシステム東北株式会社

代表取締役社長 小泉正男

従業員一同

迎春



★ フライパンで簡単♪伊達巻 ★

【材料】

- ・はんぺん 1枚 ・卵 3個 ・塩 小さじ1/4 ・砂糖 大さじ2
- ・酒 大さじ2 ・醤油 小さじ1 ・サラダ油 小さじ1

【作り方】

- ①材料(サラダ油以外)を全部フードプロセッサーまたはミキサーで滑らかになるまで混ぜる
- ②フライパンにサラダ油をひき、1で混ぜた材料を入れ、ふたをする
- ③超弱火で10~15分蒸し焼きにする
- ④すのこを水で軽く濡らした上に、焼きあがった物を乗せ、巻き寿司のようにクルクルと巻いていく
- ⑤輪ゴムで2~3か所とめ、ラップで包む。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす

※オーブンで焼く場合はスクエア型に流し、200度で15~20分焼く



【 1月の食材予定産地 】

《野菜》 ・玉ねぎ(北海道) ・じゃがいも(北海道) ・人参(千葉) ・大根(千葉)
・キャベツ(愛知) ・ブロッコリー(熊本) ・ミニトマト(愛知)

《果物》 ・パイナップル(フィリピン) ・りんご(青森) ・オレンジ(アメリカ) ・みかん(和歌山)

《肉類》 ・鶏肉(日本・ブラジル) ・豚肉(日本・デンマーク) ・牛肉(オーストラリア・アメリカ)

《米》 ・ササニシキ(宮城県) ひとめぼれ(宮城県)



食育フードシステム東北株式会社

〒989-3124
宮城県仙台市青葉区上愛子字蛇台原62-1
TEL 022-391-9543 FAX 022-391-8667
メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com