

おうめさん

青梅産ブルーベリーがゼリーに変身！

市内の農家さんが心をこめて大事に育てたブルーベリーを使って、ゼリーを作ります。甘酸っぱくておいしいゼリーです。お楽しみに♪



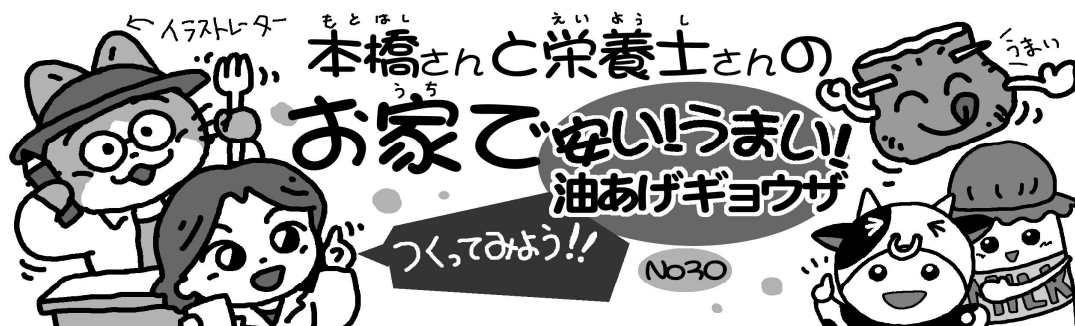
市内の農家さんが育てたブルーベリー



★給食に出る日★

小学校：10月17日（金）／中学校：10月16日（木）

アレルギー用詳細献立表は右の二次元バーコードの読み込み、あるいは「青梅市教育委員会ホームページ＞学校教育＞学校給食情報＞給食献立表」にアクセスしてご覧いただけます。



♡90年代にラジオで聞いたハラペコKidsレシピ！

■材料（約20コ分）
豚ひき肉 350g
もやし 1袋
にら 1袋の半分
油あげ（袋に開く物）10枚
（半分に切って開き20枚の袋を作る）
塩 約5g
コショウ 適量
●タレ
しょう油・酢・ラー油
●つまようじ

② たまごより小さく丸める。（20個くらい作れます）
油あげを半分に切った袋に入れ口をつまようじでとめる。

④ ギャルに上げ水分を切る。完成！

① もやしは1cmくらい、にらは5mmくらいに切り、ひき肉とボールに入れ、塩・コショウして混ぜる。

③ 沸騰したら、6分程度ゆでる。（具が煮えているか確認）



お家シリーズ

市内在住のイラストレーター本橋先生とコラボしたコーナー。お家で楽しめるレシピや里山通信などを発信します。

もとほし 本橋 靖昭先生
イラストレーター
絵本作家

青梅市生まれ・在住。出版・広告・放送などの絵を描いて活躍中。絵本「まっくら森」（サンマーク出版）は、NHK「みんなのうた」で大人気の「まっくら森の歌」の原型になりました。青梅市の図書館のキャラクター「ち～のん」は本橋先生の作品です。