



こんげつ

／ 今月の ／

きょうど りょうり きゅうしょく

郷土料理野合食

がつ にち きん
9月18日(金)

みやざき けん きょうど りょうり
宮崎県の郷土料理

きょう こんだて
～今日の献立～

ごはん・チキン南蛮^{なんばん}・切り干し大根^{き ぼ だいこん}の煮物^{にもの}・ざぶ汁^{じる}・牛乳^{ぎゅうにゅう}



チキン南蛮^{なんばん}

ごはん

き ぼ だいこん にもの
切り干し大根の煮物

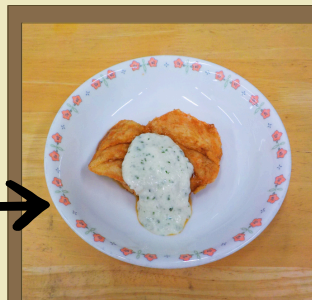
みやざき けん き ぼ だいこん
宮崎県は切り干し大根の
一大産地です。

じる
ざぶ汁

おも こんさい るい つか みやざき
主に根菜類を使った宮崎
県の郷土料理です。栄養
満点で家庭料理として親
しまれています。

チキン南蛮^{なんばん}

こむぎこ と たまご から とりにく あぶら あ まさ ひた
小麦粉と溶き卵を絡めた鶏肉を油で揚げ、甘酢に浸してタルタルソー
スを添えた宮崎県延岡市発祥の料理です。



とりにく あぶら あ
鶏肉を油で揚げます

あまさ
甘酢につけます

タルタルソースを
かけて出来上がり