

お皿の位置に注意しよう！



| 食材名 | 産地名 |
|----------|---|
| ぶたにく | 青森 |
| ずわいがに | ロシア |
| たまご | 茨城 |
| とりにく | 岩手 |
| ながねぎ | 千葉 |
| にんにく | 青森 |
| しょうが | 高知 |
| にんじん | 千葉 |
| たけのこ | 熊本 |
| たまねぎ | 北海道 |
| はくさい | 東京 ★地産地消 |
| こまつな | 東京 ★地産地消 |
| 干しいたけ | 大分・鹿児島・宮崎 |
| たかな漬 | 福岡 |
| スイーツプリング | 鹿児島 |

今日は「高菜そぼろごはん」に、かに入りでちょっと贅沢な「豆腐入りかにたま」と「ビーフンスープ」そしてデザートに“みかん”と“はっさく”をかけ合わせた旬の「スイーツプリング」です。

「かにたま」は、本場中国では『芙蓉蟹（ふーよーはい）』と呼び、かに入りのたまご焼きに甘酢あんをかけた料理です。「かにたま」をごはんにのせると何故か“天津飯”という名前になり、中国の天津市ではなく、実は、日本で生まれの料理だそうです。

まだまだ、かぜやインフルエンザになりやすい時期なので、しっかりと食べて強い体づくりをしましょう！