

6月25日(金)

ご飯

さばのみそ煮

ごまおひたし

沢煮椀

牛乳

沢煮椀

千葉県の郷土料理です。

沢煮椀の『沢』は、“たくさん”という意味があります。たくさんの野菜や肉などの具をせん切りにして、だし汁で煮て作ります。隠し味のしょうが、おいしさを引き立てます。

しょうが : 高知
長ねぎ : 茨城
もやし : 栃木
小松菜 : 埼玉
にんじん : 茨城
ごぼう : 群馬
大根 : 青森
みつば : 千葉
さば : 1-1ウエー
豚肉 : 群馬