

1月15日(火)

手作りナン

キーマカレー

季節の野菜サラダ

くだもの(みかん)・牛乳

手作りナン 今日の『ナン』は、本郷台中の給食室で粉から捏ねて作った手作りの『ナン』です。小麦粉とドライイースト、砂糖、塩、ヨーグルト、油をよくこね、一次発酵させます。約1~2時間、30度くらいの暖かい場所に置いておくと、生地が2倍くらいにふくらみます。そのふくらんだ生地をガス抜きしたのち、ナンの形に麺棒でのばしてオーブンで焼きます。

にんにく : 青森
しょうが : 高知
たまねぎ : 北海道
にんじん : 千葉
キャベツ : 愛知
きゅうり : 千葉
さつまいも : 千葉
しめじ : 長野
みかん : 静岡
豚肉 : 宮崎