



平成29年9月12日（火）

牛乳 ごはん  
せんぎりだいこんのたまごやき  
ゴーヤのみそ炒め  
そうめんかぼちゃの汁物

### そうめんかぼちゃ

「きんしうい」とも言って、「ズッキーニ」に近い野菜です。

半分に切って20分ほどゆで、水に取ってほぐすと、

そうめんのようなせんい状にほぐれるふしぎな野菜です。

シャリシャリとした歯ごたえは、三杯酢やめんつゆと相性がよく、

加熱しても、シャリシャリ感はなくないません。

今日は岡山産の「そうめんかぼちゃ」を出汁で煮て、汁物にしています。

