

Thyme Time Restaurant

No.14 2016/11/24 おおぞら幼稚園

冬の野菜、ダイコンやハクサイ、キャベツなどは厳しい寒さの中、水たまりが凍るような日でも葉も根も凍りません。冬野菜は凍らないために自分で葉や根の中に凍らない「もの」を増します。それは糖分です。砂糖のような物質を自ら作り出して、凍りにくくなります。それが美味しさの秘訣です。糖分だけでなく、ビタミンも増しています。ミカンも冬の寒さで糖分が高くなります。他にもたくさん「冬の野菜」があります。冬こそ野菜をいっぱい食べましょう。

11月29日	豚肉とマッシュルームのピラフ	米・玄米・豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・ぶなしめじ・ケール（コラード）・にんにく・パセリ・塩・コショウ・白ワイン・バター・サラダオイル
(火)	鶏のプロヴァンス風煮込み	鶏肉・ベーコン・玉葱・セロリ・フナビー・ズッキーニ・にんにく・パセリ・バジル・オレガノ・塩・コショウ・白ワイン・ダイストマト・トマトピューレ・三温糖・バルメザンチーズ・オリーブオイル・サラダオイル
	パプリカとレタスのサラダ	赤パプリカ・黄パプリカ・ケール（黒きゅべつ）・じゃが芋・きゅうり・レタス・サニーレタス・トマト・にんにく・アンチョビ・塩・コショウ・米酢・三温糖・サラダオイル
	エリンギとつまみ菜のスープ	つまみ菜・玉葱・人参・かぶ・エリンギ・鶏がら・塩・コショウ・サラダオイル
	玉林（りんご）	
11月30日	里芋の味噌混ぜご飯	米・玄米・豚肉・里芋・人参・長葱・ひじき・万能葱・白ごま・酒・味噌・三温糖・サラダオイル
(水)	鶏団子と大根の煮物	鶏挽肉・大根・生姜・卵・昆布・鰹節・片栗粉・塩・酒・三温糖・醤油・薄口醤油・サラダオイル
	大豆とトマトの生姜ドレッシングサラダ	大豆・トマト・ミニトマト・きゅうり・玉葱・人参・紫玉葱・水菜・大葉・生姜・塩・三温糖・醤油・米酢・レモン果汁
	かぶの豆乳入り味噌汁	かぶ・じゃが芋・人参・ぶなしめじ・ケール（カーリー）・長葱・豆乳・煮干し・昆布・鰹節・味噌
	スチューベン（ぶどう）	
12月1日	切干大根と空芯菜の炒飯	米・玄米・鶏挽肉・切干大根・玉葱・人参・空芯菜・椎茸・コーン・生姜・塩・コショウ・酒・醤油・サラダオイル
(木)	豚肉の中華風天ぷら	豚肉・卵白・生姜・片栗粉・酒・醤油・ごま油・サラダオイル
	豆苗とさくらげのサラダ	豆苗・さくらげ・きゅうり・レタス・トマト・サニーレタス・リーフレタス・三温糖・醤油・米酢・白ごま・ごま油
	わかめと玉葱のスープ	わかめ・玉葱・小松菜・ケール（コラード）・長葱・ふのり・卵黄・鶏がら・塩・コショウ・酒・みりん
	ラ・フランス（洋梨）	
12月2日	京風鶏子うどん	鶏・鶏肉・ほうれん草・人参・椎茸・長葱・卵・昆布・鰹節・塩・醤油・薄口醤油・酒・みりん
(金)	根菜きんぴら	牛蒡・さつま芋・蓮根・人参・じゃが芋・さざげ・昆布・鰹節・三温糖・酒・みりん・醤油・白ごま・ごま油・サラダオイル
	大根と人参の和風ピクルス	大根・人参・きゅうり・かぶ・赤パプリカ・黄パプリカ・にんにく・生姜・ローリエ・昆布・鰹節・塩・コショウ・三温糖・米酢・薄口醤油
	抹茶まんじゅう	抹茶・三温糖・薄力粉・ベーキングパウダー・こしあん
12月6日	野菜バターライス	米・玄米・玉葱・人参・フナビー・エリンギ・ケール（黒きゅべつ）・ピーマン・赤ピーマン・にんにく・塩・コショウ・白ワイン・バター・サラダオイル
(火)	ミラノ風カツレツ	牛肉・トマト・玉葱・パセリ・バジル・卵・薄力粉・牛乳・パン粉・バルメザンチーズ・ダイストマト・塩・コショウ・白ワイン・トマトケチャップ・オリーブオイル・サラダオイル
	ピーツとベビーリーフのサラダ	ピーツ・ベビーリーフ・レタス・リーフレタス・かぶ・きゅうり・黄パプリカ・パセリ・塩・コショウ・三温糖・米酢・レモン果汁・オリーブオイル
	冬瓜とスプラウトのスープ	冬瓜・玉葱・人参・ブロッコリースプラウト・紫きゅべつスプラウト・鶏がら・塩・コショウ・白ワイン・サラダオイル
	季節の果物	
12月7日	ソース焼きそば	蒸し麺・豚肉・きゅべつ・玉葱・人参・小松菜・もやし・椎茸・にんにく・生姜・青のり・塩・コショウ・酒・醤油・ウスターソース・中濃ソース・濃厚ソース・オイスターソース・ごま油・サラダオイル
(水)	えびと卵の中華炒め	えび・卵・トマト・レタス・長葱・にんにく・生姜・万能葱・片栗粉・鶏がら・塩・コショウ・酒・みりん・薄口醤油・ごま油・サラダオイル
	白菜とチンゲン菜のサラダ	白菜・チンゲン菜・きゅうり・赤パプリカ・塩・コショウ・三温糖・醤油・米酢・サラダオイル
	春雨とちすくのスープ	ちすく・春雨・干し椎茸・筍・大根・鶏がら・塩・コショウ・酒・みりん・薄口醤油
	白ごまプリン	白練りごま・牛乳・生クリーム・三温糖・ゼラチン
12月8日	きのこの炊き込みご飯	米・玄米・舞茸・フナビー・エリンギ・えのき・人参・こんにゃく・三つ葉・昆布・鰹節・塩・酒・みりん・三温糖・醤油・サラダオイル
(木)	蓮根のはさみ揚げ	豚挽肉・蓮根・長葱・人参・干し椎茸・生姜・卵・薄力粉・片栗粉・昆布・鰹節・塩・酒・みりん・醤油・サラダオイル
	ささげの味噌マヨネーズ和え	ささげ・玉葱・きゅうり・大根・赤パプリカ・レタス・マヨネーズ・塩・三温糖・醤油・味噌
	豆腐と長葱の味噌汁	木綿豆腐・長葱・玉葱・人参・ぶなしめじ・ケール（黒きゅべつ）・煮干し・昆布・鰹節・味噌
	季節の果物	
12月9日	砂肝の雑穀入りピラフ	米・玄米・もち米・赤米・緑米・黒米・ひえ・あわ・きび・押麦・白麦・小豆・黒豆・挽割りの大豆・アマランサス・砂肝・玉葱・人参・椎茸・赤ピーマン・にんにく・パセリ・塩・コショウ・醤油・バター・サラダオイル
(金)	いかとなすのトマト煮	いか・なす・玉葱・エリンギ・フナビー・にんにく・パセリ・鶏がら・ダイストマト・トマトピューレ・トマトケチャップ・塩・コショウ・白ワイン・三温糖・オリーブオイル
	ロマネスコとコーンのサラダ	ロマネスコ・コーン・人参・レタス・フリルレタス・玉葱・紫玉葱・塩・コショウ・米酢・レモン果汁・三温糖・粒マスタード・オリーブオイル
	きゅべつのスープ	きゅべつ・玉葱・人参・水菜・鶏がら・塩・コショウ・サラダオイル
	季節の果物	