

れいわがねんど  
令和元年度

だい かい  
第2回



# ゆめミールの シェフのスペシャルメニュー

がつ にち か  
1月28日(火) スペシャルメニュー

ごはん 牛乳

カリフラワーとブロッコリーと豆腐のオーブン焼き

白菜のサラダ カレー風味

鶏肉と冬野菜のポトフ

しみず  
~ シェフの清水さん ~



やさしい は あじ  
~ 野菜のうまみや歯ごたえをじっくり味わおう ~

はくさい ふうみ  
白菜のサラダ カレー風味



はくさい  
白菜  
(愛知県)



ぼしらす干し



えのきたけ

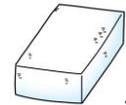
しお あじ  
塩とだして味つけをした  
カレー風味のサラダです。



ブロッコリー



カリフラワー  
(岩倉市)



豆腐

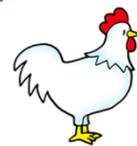
カリフラワーとブロッコリーと豆腐のオーブン焼き

野菜と豆腐を和えて、みそと塩で味つけをして、  
オーブンで焼きました。



こめ いわくらし  
米 (岩倉市)

ごはん



とりにく (愛知県)  
名古屋コーチン  
(岩倉市)



れんこん  
(愛知県)



だいこん  
大根  
(岩倉市)



じゃがいも  
(愛知県)



にんじん  
(愛知県)



くろ  
黒こしょう  
(岩倉市の会社)



ねぎ  
(岩倉市)

とりにく ふゆやさい  
鶏肉と冬野菜のポトフ

味つけは塩のみです。じっくり煮込んだ野菜のうまみを感  
じてほしいです。

すこ ちょうみりょう しゅくざい ひ だ ちゅう  
少しの調味料で食材のうまみを引き出す調  
理法で作っています。最初は味がうすく感じる  
かもしれませんが、じっくり味わって、食べ物の  
うまみを確かめてみてください。