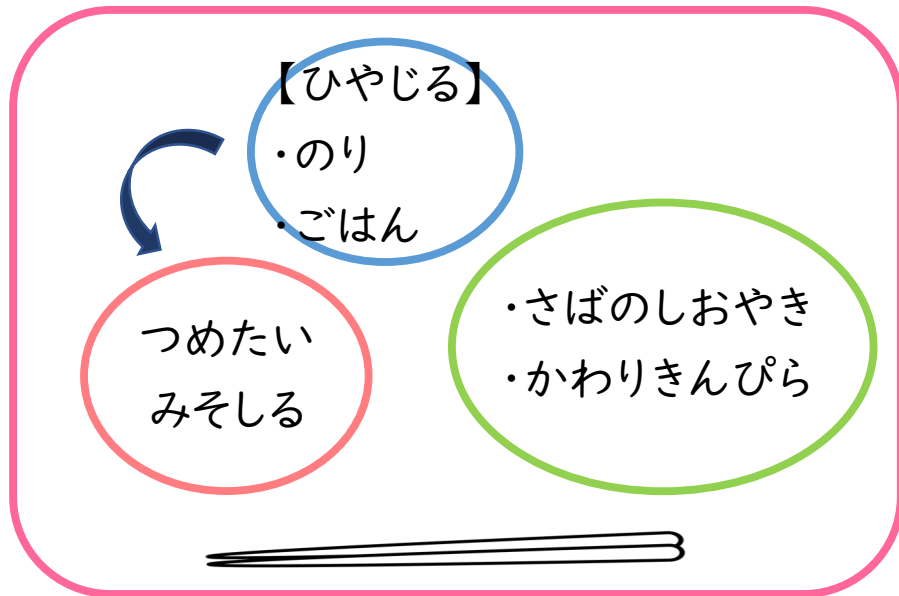


給食室からのお手紙



きゅうりが^{しず}沈んでいるので
よく^ま混ぜてよそってください！

みやざきけん

ひやじる

宮崎県の郷土料理

ひやじるは、夏の気温が高くて湿気が多い宮崎県で生まれた料理です。冷たいみそ汁にご飯を入れて食べます。食欲や時間がなくても、しっかり栄養がとれて体力がつく料理です。宮崎県ではサバや鯛を焼いて、すりつぶして入れます。サバの塩焼きをほぐして一緒に食べるとさらにおいしいと思います。