

令和6年4月25日(木)



【和食料理献立】

●献立 ごはん・牛乳・五目豆・卵焼き・もやしとハムの炒め物

○ 五目豆

- ▼ 出し昆布で出し汁を取ります。
- ▼ こんにゃくは下茹でしておきます。
- ▼ 熱したサラダ油に豚肉を入れ炒めます。それに人参、じゃがいもを入れ軽く混ぜ、出し汁を入れます。煮立ってきたら、こんにゃく、野菜昆布を入れ煮ます。じゃがいもが煮えてきたら、揚げかまぼこ、ポイル大豆を加えます。調味料で味を調え、しばらく煮て味をしみ込ませます。最後にグリーンピース加えたら出来上がりです。

○ もやしとハムの炒め物

- ▼ もやしを下茹でします。
- ▼ 熱したサラダ油にハムを入れ炒めます。それに下茹でしたもやしを加え炒め、調味料で味を調えます。最後にごま油を加え混ぜ合わせます。

※今日の卵焼きは中止になりました。その詳細を「さくら連絡網」でご連絡いたします。
申し訳ありませんでした。

【五目豆（1人分）】

豚肉20g ポイル大豆20g 揚げかまぼこ10g 板こんにゃく15g じゃがいも65g
人参20g グリーンピース3g 野菜昆布2g サラダ油1g 出し昆布0.2g 水適量
濃口醤油2g 淡口しょうゆ2g さとう2.5g 食塩 0.1g
☆出し昆布を水につけて、出し昆布もいっしょに煮ます。

今日の給食

