

令和6年4月24日(水)



## 【洋食料理献立】

●献立 コッペパン・牛乳・マカロニスープ・焼肉サラダ

○ マカロニスープ

- ▼ マカロニを茹でておきます。
- ▼ 熱したサラダ油に鶏肉、ベーコンを入れ炒めます。玉ねぎ、人参、しめじを加え更に炒めます。水を入れ温めます。温かくなったら無添加チキンブイヨン、ゆでたマカロニを入れます。調味料を加え、味を調えます。最後にパセリを加え混ぜ合わせたら出来上がりです。

○ 焼肉サラダ

(肉)

- ▼ 熱したサラダ油に豚肉、しょうが、にんにくを入れ炒めます。調味料を加え味を調えます。

(野菜)

- ▼ ごま油ベースの手作りドレッシングを作り、冷やしておきます。
- ▼ キャベツ、きゅうり、人参をスチームコンベクション（焼く・蒸す・煮る調理機器）で蒸し、真空冷却機で冷やします。冷えた具材を手作りドレッシングで和えます。

【焼肉サラダ（4人分）】

(肉)

豚肉35g しょうが 0.4g にんにく 0.1g 濃口しょうゆ 1.2g さとう 0.7g 酒 0.5g

サラダ油 適量

(野菜) きゅうり 20g キャベツ 35g 人参 5g もみ塩少々

(ドレッシング) 淡口しょうゆ 1.5g 酢 1.5g さとう 0.7g ごま油 0.5g こしょう 0.01g

今日の給食



給食では肉と野菜を混ぜて食べます。