

令和6年4月26日(金)



【和食料理献立】

●献立 米粉パン・牛乳・五目うどん・きびなごごまフライ・キャベツとコーンのサラダ

○ 五目うどん

- ▼ 出し昆布、煮干しで出し汁を取ります。(昆布、煮干しをしばらく水に入れておきます)
- ▼ うすあげは油抜きします。
- ▼ 出し汁を温めます。出し汁は温かくなったら鶏もも肉を入れます。玉ねぎ、しいたけを加え煮ます。油抜きしたうすあげを加えます。調味料を加え、味を調えます。冷凍うどんを入れ最後に小松菜を入れたら出来上がりです。

○ きびなごごまフライ(加工品)

きびなごごまフライ(冷凍)を油で揚げます。

○ キャベツとコーンのサラダ

- ▼ 手作りドレッシングを作り、冷やしておきます。
- ▼ キャベツ、人参、ホールコーン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、その後、真空冷却機で冷やします。
冷えた具材を作っていたドレッシングで和えます。

【五目うどん(1人分)】

冷凍うどん60g 鶏もも肉20g うすあげ4g 干し椎茸0.5g 玉ねぎ15g 小松菜10g
淡口しょうゆ4g 酒0.5g 食塩0.2g
(出し汁用) 煮干し4.5g 出し昆布0.3g 水120~200ml(適量で)

今日の給食

