

令和6年4月23日(火)



【長崎郷土料理献立】

●献立 ごはん・牛乳・厚揚げのみそ汁・鶏のから揚げ・浦上そぼろ

○厚揚げのみそ汁

- ▼ 煮干しと出し昆布で出し汁をとります。
- ▼ 厚揚げは油抜きしておきます。
- ▼ 出し汁を温め、玉ねぎ、大根を入れ煮ます。大根が煮えてきたら、油抜きした厚揚げを入れます。わかめを加え、米味噌を入れます。学校のみそ汁はほとんど米みそです。

○鶏のから揚げ

- ▼ 鶏肉にしょうが、調味料で下味をつけます。
- ▼ 下味をつけた鶏肉にでん粉をつけ、油で揚げます。

○浦上そぼろ（長崎郷土料理）

- ▼ もやし、ごぼう、つきこんにゃくを下茹でします。
- ▼ 熱したサラダ油に豚肉を入れ炒めます。人参、ごぼうを加え更に炒めます。こんにゃく、揚げかまぼこを加え炒めます。それに調味料を加え、最後にもやしを入れます。

【浦上そぼろ（1人分）】

豚肉 10g 揚げかまぼこ 5g つきこんにゃく 10g そぎごぼう 12g もやし 20g
人参 5g サラダ油 0.5g 濃口しょうゆ 1.7g さとう 0.7g 本みりん 0.5g

今日の給食

