

令和6年5月30日(木)



## 【和食料理献立】

●献立 鶏そぼろごはん・牛乳・けんちん汁・いわしのしょうが煮

☆多鶏そぼろごはんの具は各自でごはんに混ぜてつくります。

○ けんちん汁

- ▼ 出し昆布、かつお節で出し汁をとります。
- ▼ うすあげは油抜きしておきます。
- ▼ 熱したサラダ油に人参、そぎごぼうを入れ、炒めます。それに大根、じゃがいもを加え軽く混ぜ合わせ、出し汁を入れ煮ます。具材が程よく煮えてきたら、豆腐、うすあげを加えます。調味料を加え、味を調えます。最後に深ねぎを加えたら出来上がりです。

○ 鶏そぼろごはんの具

- ▼ 熱したサラダ油に鶏ひき肉、しょうがを入れ、ポロポロになるよう炒めます。玉ねぎを加え更に炒めます。調味料を加え、味を調えます。いんげんを加え、最後に水溶きでん粉でとろみをつけます。

○ いわしのしょうが煮（加工品）

- ▼ スチームコンベクション（焼く・蒸す・煮る調理機器）でいわしの生姜煮を蒸します。

### 【鶏そぼろごはんの具（1人分）】

鶏ひき肉 30g しょうが 0.6g 玉ねぎ 20g すじなしいんげん 5g

濃口しょうゆ 2.5g さとう 1.5g 本みりん 0.5g サラダ油 0.5g でん粉 0.15g

☆多具を作り、ごはんに混ぜ合わせます。鶏ひき肉なので、あっさりしています。

今日の給食

