

令和6年5月31日(金)



【和食料理献立】

●献立 黒砂糖パン・牛乳・わかめうどん・鶏肉とレバーの甘酢がらめ・野菜のもみ漬け

○ わかめうどん

- ▼ 煮干し、出し昆布で出し汁をとります。
- ▼ わかめを戻しておきます。
- ▼ 出し汁の中に人参、玉ねぎを加え、煮ます。はんぺんを加え、調味料で味を調えます。うどんを加え、よく混ぜます。わかめ、ねぎを加えたら出来上がりです。

○ 鶏肉とレバーの甘酢がらめ（レバーは加工品です）

- ▼ 甘酢のタレを作っておきます。
- ▼ 鶏肉にしょうが、下味をつけ、でん粉をまぶし揚げます。粉付きレバーも揚げます。
- ▼ 揚げた鶏肉、レバーに甘酢をかけてよく混ぜ合わせます。

○ 野菜のもみ漬け

- ▼ きゅうり、大根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。冷えた具材を淡口しょうゆで和えます。

【鶏肉とレバーの甘酢がらめ（1人分）】

鶏肉35g しょうが0.6g 濃口しょうゆ0.4g 酒1g でん粉4g 米粉2g 揚げ油 適量
（甘酢）濃口しょうゆ1.8g 酢1.5g さとう1.5g 水5ml

※いろんな食材と組み合わせて甘酢で絡めてもいいですね。これからの夏野菜もおおいそうです。

今日の給食

