

令和6年5月14日(火)



## 【和食料理献立】

●献立 ごはん・牛乳・ふしめん汁・長崎県産ぶりの唐揚げ・小松菜の炒め物

○ ふしめん汁

▼ 煮干し、出し昆布で出し汁を取ります。

(煮干し、昆布を水に入れて浸し、それを煮て「出し汁」をとります)

▼ ふしめんをゆでておきます。

▼ 温くなった出し汁に鶏肉を入れ煮ます。それに玉ねぎ、人参を加え更に煮ます。具材が煮えてきた調味料で味を調えます。白菜を加え、煮えてきたらふしめんを加え、よく混ぜ合わせます。

最後にねぎを加えたら出来上がりです。

○ 長崎県産ぶりの唐揚げ

▼ ぶりの切り身にでん粉、米粉をまぶし、揚げ油で揚げます。

○ 小松菜の炒め物

▼ もやしをスチームコンベクション（焼く・蒸す・煮る調理機器）で蒸しておきます。（下茹で）

▼ 熱したサラダ油に豚ミンチを炒めます。それに、下茹でしたもやし、小松菜を加え炒めます。

最後に調味料で味を調えます。

今日のぶりは長崎県でとれたぶりです。  
県の水産物促進事業の一環で、学校給食で養  
ぶりの無償提供です。脂がのった美味しいぶ  
りでした。

【小松菜の炒め物（1人分）】 ☆**さ**っとできる、**簡単**一品です！

豚ミンチ8g 小松菜 15g もやし20g サラダ油 適量

淡口しょうゆ1g さとう0.2g 本みりん0.4g

今日の給食

