

令和6年5月16日(木)



## 【和食料理献立】

●献立 ごはん・牛乳・豚汁・新玉ねぎの卵とじ

○ 豚汁

- ▼ 煮干し、出し昆布で出し汁をとります。
- ▼ こんにゃくを下茹でしておきます。厚揚げを油抜きしておきます。
- ▼ 熱したサラダ油に豚肉を入れ、炒めます。人参、そぎごぼうを加え更に炒めます。大根、こんにゃく、じゃがいもを加え混ぜ合わせ、出し汁を入れ煮ます。油抜きした厚揚げを加え、米みそを入れ、味を調えます。最後に深ねぎを入れたら出来上がりです。

○ 新玉ねぎの卵とじ

- ▼ 出し昆布で出し汁を取ります。
- ▼ 熱したサラダ油に鶏肉を加え炒めます。それに人参、新玉ねぎを加え更に炒めます。戻した椎茸を加え、出し汁を入れます。野菜が程よく煮えたら、調味料を入れ、味を調えます。具材が温かくなったら溶いた卵を少しずつ加えます。卵が固まりそうになったら、水溶きでん粉を加え、最後にみつばを加えます。

【玉ねぎドレッシング】 ☆多新玉ねぎが美味しい季節です。ご家庭でいかがですか。簡単ですよ。

玉ねぎ 1/2 個 サラダ油 1/2 カップ 米酢 1/4 カップ 塩 小さじ1

<作り方> 玉ねぎはひと口大に切り、すべての材料をミキサーにかけます。または、玉ねぎのすりおろしにその他の材料を混ぜます。

※私が家庭で食べているドレッシングをご紹介します。いろんな野菜と和えても美味しいですし、ポテトサラダのマヨネーズを入れる前にこのドレッシングで和えるのもおすすめです。

今日の給食

