

令和6年5月13日(月)



【和食料理献立】

●献立 ごはん・牛乳・うま煮・納豆煮・きゅうりのピリッと漬け

○ うま煮

- ▼ 出し昆布で出し汁を取ります。(昆布を水に入れて浸しておきます)
- ▼ 熱したサラダ油に鶏肉を入れ炒めます。それに玉ねぎ、人参を加え更に炒めます。じゃがいもを加え、軽く混ぜあわせ、出し汁を入れ煮ます(昆布もいっしょに煮ます)じゃがいもが半分煮えてきたら、調味料を入れ、味を調えます。それに揚げかまぼこを加え、煮ます。最後にすじなしいんげんを加えよく混ぜ合わせたら出来上がりです。

○ 納豆煮

- ▼ 冷凍きひわり納豆をスチームコンベクション(焼く・蒸す・煮る調理機器)で解凍します。
- ▼ 熱したサラダ油に豚ミンチ、しょうがを加え炒めます。それにひきわり納豆を加えよく混ぜ合わせながら炒めます。調味料を加え、味を調えます。最後にねぎを加え混ぜ合わせたら出来上がりです。

○ きゅうりのピリッと漬け

- ▼ 一味唐辛子が入ったタレを作り、冷やしておきます。
- ▼ きゅうり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。具材を作っていたタレで和えます。

【うま煮(1人分)】

鶏肉20g 揚げかまぼこ10g 板こんにゃく25g じゃがいも70g 人参20g
玉ねぎ20g いんげん5g サラダ油1g 水35ml 出し昆布0.2g 濃口しょうゆ3g
淡口しょうゆ2g 酒1g さとう2.5g

☆新じゃがいも、新玉ねぎが美味しい季節です。

今日の給食

