

令和6年5月2日(木)



【和食料理献立】



●献立 ごはん・牛乳・若竹汁・鯉のごまみそがらめ・キャベツの甘酢和え・柏餅

○ 若竹汁

- ▼ かつお節、出し昆布で出し汁をとります。
- ▼ 出し汁を温め、人参、たけのこ、豆腐を入れます。豆腐の温度が上がったら、調味料を加え味を調えます。それに白菜、わかめを加え煮ます。最後にねぎを加えたら出来上がりです。

○ 鯉のごまみそがらめ

- ▼ かつおの角切り（でん粉付き）を油で揚げます。
- ▼ ごまみそを作り、揚げた鯉を混ぜ合わせます。

○ キャベツの甘酢和え

- ▼ 甘酢をつくり、冷やしておきます。
- ▼ キャベツ、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。冷えた具材を作っていた甘酢で和えます。

【鯉のごまがらめ（1人分）】

かつお（角切り）45g でん粉 適量つけてください。

（ごまがらめのタレ）

しょうが0.6g 米みそ2g 濃口しょうゆ0.5g さとう1g 酒0.8g 本みりん0.5g 水2ml

白ごま0.6g

今日の給食

