

令和6年5月28日(火)



【洋食料理献立】

●献立 ポークカレーライス🍲・牛乳・ごまドレッシングサラダ・冷凍みかん

☆今日は給食の王様、カレーライスです！！

○ ポークカレー🍲

▼ 熱したサラダ油に豚肉を入れ、炒めます。玉ねぎ、人参を加え更に炒めます。途中、カレーパウダーを加えて炒めます。じゃがいもを軽く混ぜ合わせ、水を入れ煮ます。じゃがいもが半煮えくらいになってきたら、調味料で味を調えます。じゃがいもが煮えたら、グリーンピースを加え、よく混ぜ合わせ、カレールウを加えます。カレールウを入れてよく練ることが美味しくなるポイントです。

○ ごまドレッシングサラダ

▼ 手作りドレッシングを作り、冷やしておきます。
▼ ごまをすり、炒った後、冷ましておきます。
▼ キャベツ、きゅうり、ホールコーン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。
冷えた具材を手作りドレッシングで和えます。最後にごまを振り入れ、よく混ぜ合わせます。

○ 冷凍みかん🍊

長崎でとれたみかんを冷凍保存したものです。とても甘くて美味しいです。

【ごまドレッシングサラダ（1人分）】

キャベツ35g きゅうり15g ホールコーン10g 白ごま1g

<ドレッシング>酢 1.5g 淡口しょうゆ 1.5g サラダ油 1.5g さとう 1.2g ごま油 0.3g

こしょう 0.01g

※ご家庭でドレッシングの作り置きできますが、保存料が入っていないので早めに食べましょう。

今日の給食

どのクラスも食缶が空っぽでした！

「カレーをまた作ってください!」「今日は全部食べました!」と子供達から嬉しい声をもらいました。

