

令和6年5月20日(月)



【和食料理献立】

●献立 ごはん・牛乳・鶏じゃが・浦上そぼろ・ししゃもフライ（加工品）

○ 鶏じゃが

- ▼ 出し昆布で出し汁を取ります（水につけておきます）。
- ▼ 熱したサラダ油に鶏肉を入れ、炒めます。玉ねぎ、人参を入れ更に炒めます。じゃがいもを加え、軽く混ぜ合わせ、出し汁（昆布も一緒に）を入れ煮ます。じゃがいもが程よく煮えてきたら、調味料を入れ、味を調えます。最後にすじなしいんげんを加え、混ぜ合わせたら出来上がりです。

○ 浦上そぼろ

- ▼ つきこんにゃくは下茹でしておきます。
- ▼ もやしは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。
- ▼ 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。揚げかまぼこを加え、調味料を入れ味を調えます。

○ ししゃもフライ（加工品）

- ▼ 油で揚げます。

【鶏じゃが（1人分）】 ☆**肉の種類を変えると色々な種類「〇〇じゃが」となりますよ。**

鶏肉 20g じゃがいも70g 玉ねぎ40g 人参20g いんげん 5g 水適量 出し昆布 0.3g
濃口しょうゆ 3.5g 淡口しょうゆ 2g さとう 2.4g 本みりん 1g 塩 0.1g

今日の給食

