令和６年５月23日(木)

【和食料理献立】

●献立　ごはん・牛乳・根菜のごま汁・さばのソース煮・野菜のしそ和え

○ 根菜のごま汁

▾ 出し昆布、かつお節で出し汁をとります。

▾ うすあげは油抜きしておきます。

▾ 取った出し汁を温かくし、人参、そぎごぼう、大根を煮ます。次にじゃがいもを加え、野菜がやわらかくなるまで煮ます。うすあげを加え、その後、米みそ、本みりんを加え味を調えます。深ねぎを加え、最後に白ごまを加え、混ぜ合わせます。

☆彡「学校ではみそ汁は１か月に何回あるんですか？」と子供から質問されました。今月のみそ味汁物は今日で２回目です。ごはんにあう、食べやすいみそ味汁物は子供たちから人気献立の一つです。

○ さばのソース煮

▾ さばにでん粉をつけ、揚げます。

▾ しょうが、調味料を合わせ、温めます。このソースを揚げたさばにかけます。

○ 野菜のしそ和え

▾ きゅうり、人参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。冷えた具材を赤しそ（赤しそのふりかけ）で和えます。

【さばのソース煮（１人分)】
さば（１人４０ｇ） でん粉 適量 揚げ油 適量
<ソース>ソース 1.8ｇ トマトケチャップ１ｇ 濃口しょうゆ 0.6ｇ さとう 0.6ｇ 酒 1.2ｇ 水 適量
※他の魚種でもおいしいです。青魚がおススメです。

今日の給食

さばのソース煮がとても人気で、ソースまでごはんにかけて食べていました。
他のおかずも美味しかったです。
給食日誌より