令和６年５月９日(木)

【中華料理献立】

●献立　ごはん・牛乳・チャージャン豆腐・もやしとハムの炒め物・オレンジ

○ チャージャン豆腐

- 厚揚げを油抜きします。
- 熱したサラダ油に豚肉、にんにく、しょうがを入れ炒めます。それに、人参、玉ねぎを加え炒めます。戻したしいたけ、たけのこを加え軽く混ぜ、水を入れます。温かくなってきたら調味料（赤みそを使います）で味を調え、その中に油抜きした厚揚げを加えます。厚揚げに味がしみ込んだらねぎを加え、最後に水溶きでん粉でとろみをつけます。

○ もやしとハムの炒め物

- もやしをさっとゆでます。（炒めた後で水がでないようにするため）
- 熱したサラダ油にロースハムを入れ炒めます。それにもやしを加え炒めます。ニラ、調味料を加え味を調えます。最後にごま油を加え、混ぜ合わせたら出来上がりです。

○オレンジ

- 今日は一人、1/6 個です。とても甘いオレンジでした。

【もやしとハムの炒め物（１人分)】
ロースハム５ｇ　もやし４０ｇ　ゆで塩少々　ニラ６ｇ
サラダ油 0.6ｇ　淡口しょうゆ 0.6ｇ　塩 0.2ｇ　こしょう 0.01ｇ　ごま油　適量
☆彡ごま油は炒め物をおいしくしてくれます。子供たちからも人気の一品です。

今日の給食