

令和6年5月17日(金)



【長崎郷土料理献立】

●献立 米粉パン・牛乳・皿うどん・たけのこの中華炒め

○ 皿うどん

- ▼ チャーメン（生）を揚げ、油をきっておきます。
 - ▼ 熱したサラダ油に豚肉を入れ、炒めます。玉ねぎ、人参、いかを入れ更に炒めます。はんぺん、揚げかまぼこを加え炒めます。それに調味料を入れ、味を調えます。もやし、キャベツを加え炒めます。それに水溶きでん粉加えとろみをつけます。
- この具材の中に、パリパリに揚げた麺を加え、麺をザクザクと混ぜ合わせます。

出来上がる皿うどんは、家庭で出前を取ったときの「二日目の皿うどん」のような状態になります。麺がふやけている状態になっています。学校ならではの「皿うどん」でとても美味しいです。

○ たけのこの中華炒め

- ▼ 熱したサラダ油に鶏肉を入れ炒めます。それに人参、たけのこ、戻したきくらげを加え、更に炒めます。調味料を加え、味を調えます。いんげんを加え、混ぜ合わせ、最後にごま油を加えたら出来上がりです。

【たけのこの中華炒め(1人分)】☆いろいろな野菜でアレンジして作っても美味しいと思いますよ。

鶏肉15g たけのこ15g 人参15g いんげん10g きくらげ0.2g

淡口しょうゆ1.5g さとう0.5g 酒0.5g サラダ油0.3g ごま油0.3g

今日の給食

