

令和6年5月7日(火)



【和食料理献立】

●献立 ごはん・牛乳・じゃがいものそぼろ煮・ごまめ・切干大根の炒め煮

○じゃがいものそぼろ煮

- ▼出し昆布で出し汁をとります。
- ▼熱したサラダ油に鶏ミンチを入れ炒めます。(ポロポロになるようにします)それに、人参、玉ねぎを加え、炒めます。じゃがいもを加え混ぜ、出し汁を入れます。じゃがいもが煮えてきたら(七割方煮えたら)、調味料を加え、味を調えます。グリーンピースを加え、最後に水溶きでん粉でとろみをつけます。

○ごまめ

- ▼ごまを炒っておきます。
- ▼手作りのタレを作っておきます。(調味料をあわせ、温め冷やします)
- ▼佃煮用煮干し(にぼしより小さいものです)をスチームコンベクション(焼く・蒸す・煮る調理機器)で焼きます。釜に焼きあがった煮干しを入れ作っていたタレを混ぜ合わせます。よく混ぜたら、ごまを入れ、混ぜ合わせたら出来上がりです。

スチコンで焼いている煮干しの匂いが学校中に漂ってました！

○切干大根の炒め煮

- ▼切干大根を戻しておきます。(食べやすい大きさに切ります)
- ▼熱したサラダ油に豚肉を入れ炒めます。それに人参を加え更に炒めます。切干大根を入れ炒めます。水、調味料を加え煮ます。ふっくらと煮、最後にいんげんを加えたら出来上がりです。

【切干大根の炒め煮(1人分)】※作り置きできるおかずですよ！

豚肉8g 切干大根5g 人参5g いんげん5g

サラダ油0.5g 濃口しょうゆ2.5g さとう1.5g 本みりん0.5g 水10ml

※学校給食では、さとうは「中白糖」を使っています。参考までに・・・。

今日の給食

