

令和6年6月11日(火)



【和食料理献立】

●献立 親子丼・牛乳・豚汁

○ 豚汁

- ▼ 煮干し、出し昆布で出し汁をとります。
- ▼ 厚揚げの油抜きをします。
- ▼ 温めた出し汁に豚肉、人参、大根、そぎごぼうを入れて煮ます。じゃがいもを加え、更に煮ます。程よくじゃがいもが煮えてきたら、厚揚げを加えます。そして、調味料を加え、味を調えます。最後にねぎを加えたら出来上がりです。

○ 親子丼の具

- ▼ 出し昆布で出し汁をとっておきます。
- ▼ 熱したサラダ油に鶏もも肉を入れ炒めます。人参、玉ねぎを加え、更に炒めます。戻したしいたけを加え軽く炒め、出し汁を加えます。野菜が煮えてきたら、調味料を加え、味を調えます。水溶きでん粉でとろみをつけ、それに溶いた卵を加え、よく混ぜ合わせます。最後にみつばを加えたら出来上がりです。

※水溶きでん粉を入れた後に卵を加えると、ふんわり仕上がります。

【親子丼の具（1人分）】

鶏もも肉20g 卵30g 人参10g 玉ねぎ20g みつば2g 干し椎茸0.4g
濃口しょうゆ2g 淡口しょうゆ2.5g 本みりん1g さとう2g 塩0.2g でん粉0.3g
サラダ油0.5g 出し昆布0.2g 水20ml

今日の給食

「今日の献立、最高でした!」「毎日でも食べたいです!」と、たくさんの声をもらいました。

子供たちに、職員に人気がある献立でした。

