

令和6年6月20日(木)



【和食料理献立】

●献立 ごはん・牛乳・五目豆・卵焼き・もやしとハムの炒め物

○ 五目豆

- ▼ 出し昆布で出し汁をとっておきます。
- ▼ こんにゃくを下茹でしておきます。
- ▼ 熱したサラダ油に豚肉を入れ炒めます。人参を加え、更に炒めます。こんにゃく、一口大に切ったじゃがいもを加え混ぜ合わせ、出し汁（昆布もいっしょに）加え煮ます。それに野菜昆布、大豆、あげかまぼこを加えて煮ます。じゃがいもが程よく煮えたら、調味料を加え、味を調えます。出し昆布を取り除き、すじなしいんげんを加え、混ぜ合わせたら出来上がりです。

○ 卵焼き（加工品）

- ▼ 卵焼きを天板に並べ、スチームコンベクション（焼く・蒸す・煮る調理機器）で蒸します。

○ もやしとハムの炒め物

- ▼ もやしを釜で下茹でしておきます。
- ▼ 熱したサラダ油にロースハムを入れ、炒めます。それに蒸していたもやしを加え更に炒めます。調味料を加え、味を調えます。小松菜、ごま油を加えよく混ぜ合わせたら出来上がりです。

【作り方】

- 「五目豆」の作り方は、[4月25日](#)にアップしています。
- 「もやしとハム炒め物」は、[5月9日](#)にアップしています。今日は、ニラの代わりに小松菜を使用しています。ご覧になってください。

今日の給食

