

令和6年6月17日(月)



【中華料理献立】

●献立 ごはん・牛乳・マーボー豆腐・焼きぎょうざ（加工品）・リャンバンなす

○ マーボー豆腐（冷凍豆腐）

- ▼ 豆腐を具材の出来具合にあわせ、茹でます。
- ▼ 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。人参、玉ねぎ、しいたけを加え、更に炒めます。水を加え、具材を煮込みます。調味料を加え、味を調えます。茹でていた豆腐をその中に加え、よく混ぜ合わせ味をしみ込ませます。小葱を加え、最後に水溶きでん粉を加え、とろみをつけます。

○ 焼きぎょうざ（加工品）

- ▼ 冷凍焼き餃子を天板に並べ、スチームコンベクション（焼く・蒸す・煮る調理機器）で蒸し焼きにします。

○ リャンバンなす

- ▼ 調味料を合わせ、ドレッシング（ごま油ベース）冷やしておきます。
- ▼ 擦ったごまを炒り、冷やしておきます。
- ▼ 戻した春雨、なす、人参をスチームコンベクション（焼く・蒸す・煮る調理機器）で蒸し、真空冷却機で冷やします。冷えた具材を作っていたドレッシングで和えます。最後にごまを振り入れ、よく混ぜ合わせます。

【リャンバンなす（1人分）】

なす40g 人参10g 緑豆春雨（乾燥）3g 白ごま0.5g
<ごま油ベースタレ>
淡口しょうゆ2.5g 酢2g さとう1g ごま油0.5g

なすのあっさりとした、美味しい酢の物です。おススメ献立です

今日の給食

2年生の教室を覗いてみました。去年、リャンバンなすが苦手だったのを思い出し、教室へ行きました。

何と、リャンバンなすの余りがなく、「先生!なす、おいしいです!」と子供から成長した言葉を聞くことができました。

