

令和6年6月10日(月)



## 【和食料理献立】

●献立 ごはん・牛乳・紀州汁・ぶりの揚げ煮・ひじきのサラダ

### ○ 紀州汁

- ▼ かつお節、出し昆布で出し汁をとります。
- ▼ 温めた出し汁に人参、玉ねぎを入れて煮ます。野菜が煮えてきたら、豆腐、えのきたけを加えます。豆腐がよく煮えてきたら、調味料、ねり梅を加え、味を調えます。最後に小松菜を加えたら出来上がりです。

### ○ ぶりの揚げ煮

- ▼ 調味料を合わせ、タレを作っておきます。
- ▼ ぶりの切り身（1人40g）に下味をつけ、でん粉、米粉をつけて揚げます。
- ▼ 揚げたぶりをタレにつけ、配缶します。

※全体にタレが行き渡るようにと、調理員さんが一手間かけてくれました。有難いです！！

### ○ ひじきのサラダ

- ▼ ごま油ベースの手作りドレッシングを作り、冷やしておきます。
- ▼ 戻したひじき、きゅうり、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。冷えた具材を手作りドレッシングで和えます。

### 【ひじきのサラダ（1人分）】

ひじき 1.2g きゅうり 30g 人参 5g

淡口しょうゆ 2.5g 酢 2.5g さとう 1.8g ごま油 0.5g 塩少々

## 今日の給食

今日のぶりは、長崎県産の養殖ぶりです。長崎県から無償提供をしていただきました。

今回も、とても脂があり美味しいぶりでした。

子供たちが魚を好きになってくれたらいいなと心から思います。

