令和６年６月４日(火)

【和食料理献立】

●献立　ごはん・牛乳・厚揚げとじゃがいものみそ煮

○ 厚揚げとじゃがいものみそ煮
- 出し昆布で出し汁をとります。
- 厚揚げを油抜、こんにゃくは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。それに人参、玉ねぎを加え更に炒めます。一口大に切ったじゃがいもを加え軽く混ぜ合わせ、出し汁（昆布もいっしょに）入れ煮ます。温かくなってきたら、こんにゃくを加えます。じゃがいもが程よく煮えたら、厚揚げを加え、調味料も加えて味を調えます。最後にいんげんを加え混ぜ合わせたら出来上がりです。
  ※出し昆布は途中で取り除きます。

○ 焼きししゃも
- ししゃもを天板に並べ、蒸し焼きにします。

○ キャベツのごま和え
- 調味料を合わせ、タレを作り、冷やしておきます。
- ごまをすり、炒った後、冷ましておきます。
- キャベツ、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タレで和えます。最後にごまを振り入れ、よく混ぜ合わせます。

【キャベツのごま和え（１人分)】
キャベツ４０ｇ 人参５ｇ 白ごま１ｇ
＜タレ＞ 濃口しょうゆ 1.5ｇ さとう 0.8ｇ
※簡単にできる副菜です。旬の野菜をおいしく食べることができます。

今日の給食