

令和6年6月13日(木)



## 【和食料理献立】

●献立 ごはん・牛乳・塩こうじ肉じゃが・小魚の青のりまぶし・きゅうりのごま酢和え

○ 塩こうじ肉じゃが

- ▼ 出し昆布で出し汁をとります。
- ▼ つきこんにゃくを下茹でします。
- ▼ 熱したサラダ油に豚肉を入れ炒めます。人参、玉ねぎを加え、更に炒めます。そして、下茹でしたつきこんにゃくも加え、軽く炒めます。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）煮ます。程よくじゃがいもが煮えてきたら、液体塩こうじと調味料を加え、味を調えます。最後にグリーンピースを加えたら出来上がりです。

○ 小魚の青のりまぶし

- ▼ 調味料を合わせ、タレを作っておきます。
- ▼ 青のりを炒っておきます。
- ▼ 小魚をスチームコンベクション（焼く・蒸す・煮る調理機器）で焼きます。焼いた小魚を釜に移し、青のりと混ぜ合わせます。最後に作っていたタレを加え混ぜ合わせます。

○ きゅうりのごま酢和え

- ▼ 調味料を合わせ和えタレを作り、冷やしておきます。
- ▼ ごまは擦って炒り、冷やしておきます。
- ▼ 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。冷えた具材を作っていたタレで和え、擦ったごまを加えよく混ぜ合わせます。

【塩こうじの肉じゃが（1人分）】

豚肉 35g じゃがいも 80g 玉ねぎ 25g 人参 20g つきこんにゃく 10g グリーンピース 4g  
液体塩こうじ 6g サラダ油 1g 本みりん 1g さとう 1g 出し昆布 0.3g 水 30ml

今日の給食

