令和６年７月９日(火)

【和食料理献立】

●献立　ごはん・牛乳・うま煮・いわしの甘露煮・きゅうりのひじき和え

○ うま煮
- 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ます。
- 熱したサラダ油に鶏もも肉を入れ炒めます。玉ねぎ、人参を加え更に炒めます。こんにゃく、じゃがいもを加え軽く混ぜ合わせ、出し汁（昆布も一緒に）入れ煮ます。じゃがいもがほどよく煮えてきたら、揚げかまぼこ、調味料を加え味を調えます。最後にいんげんを加えたら出来上がりです。

○ いわしの甘露煮（加工品）
- いわしの甘露煮をスチームコンベクション（焼く・蒸す・煮る調理機器）で蒸します。

○ きゅうりのひじき和え
- きゅうり、キャベツ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。それに、「しそ味ひじき」で和えます。

【うま煮（１人分)】
鶏肉（もも肉） 25ｇ 揚げかまぼこ 10ｇ じゃがいも 70ｇ 人参 20ｇ 玉ねぎ 20ｇ
板こんにゃく 20ｇ すじなしいんげん ５ｇ サラダ油 1ｇ 水 40ｍｌ 出し昆布 0.2ｇ
淡口しょうゆ 2ｇ 濃口しょうゆ ３ｇ さとう 2.5ｇ 酒 １ｇ

今日の給食

毎日、猛暑日が続きます。そんな日は、冷たい牛乳が喉を潤しているようです。
今日は煮物献立だったので、教室を覗いてみたら、よく食べていました。
きゅうりのひじき和えは人気でした。