

令和6年7月11日(木)



【中華風料理献立】

●献立 ごはん・牛乳・厚揚げの中華煮・もやしと苦瓜の炒め物

○ 厚揚げの中華煮

- ▼ 厚揚げ（冷凍）は油抜きします。
- ▼ 熱したサラダ油に鶏肉、しょうがを入れ炒めます。玉ねぎ、人参を加え更に炒めます。たけのこ、しいたけを加え混ぜ合わせ、水を入れ煮ます。それに油抜きした厚揚げを加え混ぜ合わせます。調味料で味を調えます。キャベツを加え混ぜ合わせ、ごま油を加えます。最後に水溶きでん粉でとろみをつけます。

○ もやしと苦瓜の炒め物

- ▼ もやし、苦瓜はスチームコンベクション（焼く・蒸す・煮る調理機器）で蒸しておきます。
- ▼ 熱したサラダ油に豚肉を入れ炒めます。それに人参を加え更に炒めます。苦瓜、もやしを加え炒め、調味料を加え味を調えます。

【もやしと苦瓜の炒め物（1人分）】

豚肉 20g 人参 9g もやし 30g 苦瓜 7g さとう 1.2g 濃口しょうゆ 1.6g 酒 0.4g 塩 0.2g
こしょう 0.01g サラダ油 0.7g

☆多学校の「苦瓜」は苦みを少なくするため、塩でもみ、一度蒸しています。苦みがほとんどありませんでした。ご家庭では、一度さっとお湯に通すといいかもしれません。夏野菜の天ぷらに苦瓜を加えてみてください。とても美味しいですよ。

今日の給食

もやしと苦瓜の炒め物の「苦瓜が苦手かも・・・」という子供たちが多いと思っていました。

小さいおかずを食べたら、「苦なくて、おいしい! 苦瓜おいしいです。」とたくさんのおいしい子供たちの顔がみることができました。

