

令和6年7月2日(火)



【和食料理献立】

●献立 ごはん・牛乳・じゃがいものそぼろ煮・さばの照り焼き
きゅうりのピリッと漬け

○ じゃがいものそぼろ煮

- ▼ 出し昆布で出し汁をとっておきます。
- ▼ こんにゃくは下茹でしておきます。
- ▼ 熱したサラダ油に鶏ミンチを入れ炒めます。人参、玉ねぎを加え、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（昆布もいっしょに）入れて煮ます。ある程度じゃがいもが煮えたら、調味料を加え、味を調えます。グリーンピースを加え、最後に水溶きでん粉でとろみをつけます。

○ さばの照り焼き（長崎県産のさばです）

- ▼ さばに下味をつけます。そして、照り焼きの調味料をあわせ照り焼きのタレを作っておきます。
- ▼ 天板にごまさばを並べ、照り焼きのタレをかけ、スチームコンベクション（焼く・蒸す・煮る調理機器）で蒸し焼きにします。

○ きゅうりのピリッと漬け

- ▼ 調味料をあわせ、冷やしておきます。
- ▼ きゅうり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調味料で和えます。

【きゅうりのピリッと漬け1人分】

きゅうり 40g もみ塩 0.1g 一味唐辛子 0.005g 淡口しょうゆ 1.5g ごま油 0.2g

☆今が旬のきゅうりです。子供でも簡単にできる一品です。参考になさってください。

今日の給食

