

令和6年7月10日(水)



【洋食料理献立】

●献立 小コッペパン・牛乳・なすとひき肉のスパゲッティ・枝豆サラダ

○ なすとひき肉のスパゲッティ

- ▼ 切ったなすは、スチームコンベクション（焼く・蒸す・煮る調理機器）で蒸し焼きにします。
- ▼ 具材の出来具合と同時進行で、スパゲッティの麺を茹でます。
- ▼ 熱したサラダ油に豚ミンチを入れ炒めます。玉ねぎ、人参を加え更に炒めます。マッシュルームを加え炒め、ダイストマト（ホールトマト）調味料を加え味を調えます。それに、焼いたなすを加え混ぜ合わせます。この具材の中に茹でたスパゲッティを加え混ぜ合わせたら出来上がりです。

○ 枝豆サラダ

- ▼ ドレッシングを作り、冷やしておきます。
- ▼ 擦ったごまを炒り、冷ましておきます。
- ▼ きゅうり、枝豆むき身（冷凍）、ホールコーン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。
冷えた具材を手作りドレッシングで和え、擦ったごまを振り入れ混ぜ合わせます。

【枝豆サラダ（1人分）】

きゅうり 25g 枝豆むき身 15g ホールコーン 10g 白ごま 1g

（ドレッシング）淡口しょうゆ 1.8g 酢 1.8g さとう 1.2g サラダ油 1.4g

☆夏野菜のサラダです。今が旬の野菜ばかりです。給食では冷凍を作りました。生の野菜で作るなら今です！

今日の給食

