

令和6年9月10日(火)



【和食料理献立】

●献立 ごはん・牛乳・うま煮・納豆煮・きゅうりのピリッと漬け・焼きのり

○ うま煮

- ▼ 出し昆布で出し汁をとります。
- ▼ こんにゃくは下茹でします。
- ▼ 熱したサラダ油に鶏肉を入れ、炒めます。それに玉ねぎ、人参を加え更に炒めます。こんにゃく、じゃがいもを加え、混ぜ合わせます。それに出し汁を加え、煮ます。(出し昆布も一緒に煮ます) じゃがいもが程よく煮えてきたら、揚げかまぼこを加えます。出し昆布を取り除き、調味料加え、味を調えます。じゃがいもに味をしみ込ませ、最後にいんげんを加えたら出来上がりです。

○ 納豆煮 (納豆は長崎県杵岐市の納豆を使用しています！)

- ▼ 熱したサラダ油に豚ひき肉、しょうがを入れ炒めます。それに納豆(ひきわり納豆)を加え更に炒めます。豚ひき肉と納豆がよく混ぜ合わせます。調味料、水を加え味を調えます。全体がよく混ぜ合わせ、味がしみ込んだら、ねぎを加え混ぜ合わせます。

○ きゅうりのピリッと漬け

- ▼ ごま油ベースのピリッとタレを作り、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混ぜ合わせます。

今日の給食

納豆が苦手な子どもや先生も納豆煮だったら、食べられる！
納豆煮は納豆の美味しい食べ方の一つです。
子供たちからは人気の献立の一つです。



【給食時間教室訪問】

今日は1年3組で給食をいっしょに食べました！

