

令和6年12月19日(木)



【和食料理献立】

●献立 ごはん・牛乳・白菜と肉団子の吸い物・さんまかぼす煮（加工品）
大根のピリッと漬け

○ 白菜と肉団子の吸い物（手作り肉団子）

- ▼ 肉団子の材料を合わせよく混ぜ合わせて、冷蔵庫で冷やしておきます。
- ▼ 出し昆布、煮干しで出し汁をとります。
- ▼ 温かくした出し汁に人参を入れ煮ます。それに作っていた肉団子を丸くちぎって釜の中に入れます。肉団子がよく煮えてきたら、白菜を加えます。それに調味料を入れ味を調えます。
- 最後にゆでたほうれん草を加えたら出来上がりです。

○ さんまかぼす煮（加工品）

- ▼ 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。

○ 大根のピリッと漬け

- ▼ 和えるタレを作り、冷やしておきます。
- ▼ 薄いちょう切りにした大根をスチームコンベクション（焼く・蒸す・煮る調理機器）にかけ蒸し、真空冷却機で冷やします。作っていたタレで和えます。

今日の給食

今日のとても寒い日だったので、白菜と肉団子の吸い物で暖がとれました。今が旬の野菜を使った献立です。

【材料（1人分）】

（肉団子）豚ミンチ25g 生姜0.5g ねぎ1g

塩0.1 濃口醤油0.5g でん粉2g

白菜20g ほうれん草20g 人参10g

淡口しょうゆ3g 食塩0.3g 出し昆布0.5g

出し用煮干し4g 水110ml

