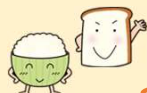


★ 給食ブログ ★



2024 年 10 月 17 日 (木)



きょうのこんだて



- ごはん
- 牛乳
- 焼きぎょうざ
- 厚揚げの炒め物
- 中華風コーンスープ



< 給食ニュース >



今日の給食は、「厚揚げの炒め物」でした。子どもたちの様子を見ていると、いつも以上に人気があったような気がします。今日は、レシピを紹介します。

- ①たまねぎ…スライス にんじん…細い千切り
チンゲンサイ…ざく切り 厚揚げ…ひと口大
- ②フライパンに油を熱し、しょうが、豚ひき肉を炒める。
- ③たまねぎ、にんじんを加える。
- ④調味料を加える。
- ⑤厚揚げ、チンゲンサイを加える。
- ⑥水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

豚ひき肉	12
厚揚げ	35
たまねぎ	15
チンゲンサイ	12
にんじん	10
おろししょうが	0.2
中華スープの素	1
濃口しょうゆ	0.6
さとう	0.6
料理酒	0.2
でんぷん	0.5
米油	0.3

< 1 人分 > 分量は献立表の通りで、単位はgです。