

# ★ 給食ブログ ★



2023年12月5日(火)



## きょうのこんだて



- ごはん
- 牛乳
- いわしのしょうが煮
- 里いもの揚げ煮
- 豆腐のすまし汁



## < 給食ニュース >



今日は、今が食べごろの「里いも」を使った新メニュー「里いもの揚げ煮」が登場しました。里いもを油で揚げているので、ホクホクとしていて甘みもあり、とてもおいしく仕上がりました。作り方はとてもシンプルなので、もしよかったらおうちでも試してみたいかたがでしようか。

- ①皮をむいた里いもをひと口大に切る。
- ②鍋に鶏ひき肉を入れて炒めて、だし汁と調味料、枝豆を加えてたれを作る。
- ③里いもに片栗粉をうすくまぶして油で揚げる。
- ④③に②をかけてできあがり。

<1人分> 分量は献立表の通りで、単位はgです

里いも	45
でんぷん	9
米油	4.5
枝豆	5
鶏ひき肉	5
濃口しょうゆ	3
みりん	3
さとう	1.5
だしパック	0.3