

# ★ 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 |