

1月23日(火)の給食



献立

献立	材料
ごはん	米
若鶏のねぎソースがらめ	鶏もも肉 塩・こしょう 片栗粉 ねぎ しょうゆ 酒 砂糖 ごま油 ごま
もやしとキムチの和え物	もやし キムチ きくらげ キムチの素 しょうゆ
中華風ポン酢和え	きゅうり わかめ かに風味フレーク ポン酢 ごま油 ラー油
ごま団子	白玉粉 ラード 水 砂糖 あんこ ごま油
中華スープ	えのき 豆苗 ガラスープ 塩・こしょう しょうゆ



もやしについて

種類

- 緑豆…国内の約9割を占める。
- ブラックマツパ…やや細めでほのかに甘み
- 大豆…豆が付いたままで食べられる。

もやしは平安時代のころから薬用として栽培されてきました。
 もやしの選ぶ方は、太さがあり全体が白くて張りのあるものがよい。むけ根は短い方が口当たりがよく、おすすめです。
 もやしは基本的に日持ちしません。保存は野菜室より冷蔵庫やチルド室がよい。