

6月12日(金)の給食

734 kcal



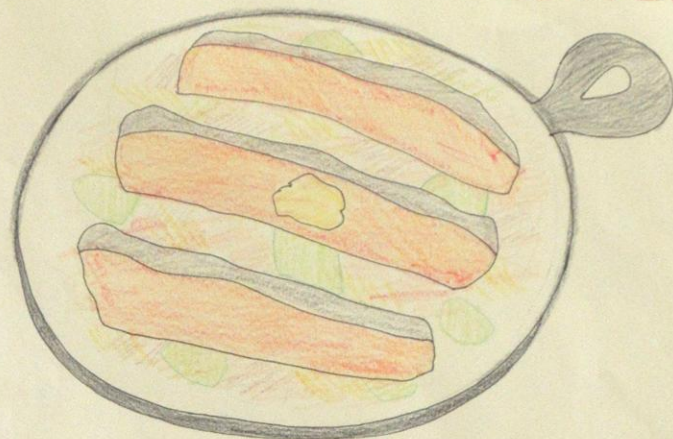
献立



献立	材料
ごはん	米
鮭の ちゃんちゃん 焼き	鮭 塩・こしょう キャベツ 玉ねぎ 油 みそ 酒 みりん 砂糖
白和え	小松菜 木綿豆腐 しめじ ねりごま めんつゆ(4倍) 砂糖 塩 すりごま
ひじきの煮物	ひじき 水煮大豆 油揚げ にんじん 油 和風だし 濃口しょうゆ みりん 砂糖
すまし汁	麩 かいわれ大根 和風だし 薄口しょうゆ 塩
ナタデココ ヨーグルト	ナタデココ 黄桃 ヨーグルト 砂糖



鮭のちゃんちゃん焼き



- ① 鮭のちゃんちゃん焼きとは
鮭とたろふりの野菜を鉄板やフライパンで蒸し焼きにして、みそで味付けをした北海道の郷土料理
- ② 料理名の由来(諸説あり)
- ・「ちゃ、ちゃと(手早く)」作れるから。
 - ・焼くときに鉄板とハラが「チャンチャン」と音を立てるから。
- ③ おすすめアレンジ方法
- ・チーズ(洋風の味ゆい)
 - ・カレー粉(スパイシーで食欲をそそる)
 - ・キムチ(ピリ辛でコクが出る)

