

9月10日(木)の給食



783kcal!



献立

献立	材料
甘辛ミンチ丼	米 豚ミンチ 玉ねぎ れんこん 濃口しょうゆ 砂糖 酒 コチュジャン しょうが・にんにく ごま油 ごま 紅しょうが
春雨サラダ	春雨 きゅうり ハム きくらげ ゆず酢 薄口しょうゆ 砂糖
小松菜のおかか和え	小松菜 もやし にんじん かつおぶし 薄口しょうゆ 砂糖
みそ汁	木綿豆腐 さつまいも 豆苗 和風だし みそ
抹茶蒸しパン	ホットケーキミックス 牛乳 砂糖 抹茶 サラダ油



コチュジャンとは？

もち米麴や唐辛子粉、大豆など主要な材料として作られる韓国の伝統的な甘辛い発酵調味料です。

主な用途

韓国料理

- 〇ピビンバ
- 〇トッポキ
- 〇ヤンニョムチキン
- 〇タッカルビ

アレンジ

炒め物や煮込み料理の隠し味として、和・洋中のジャンルを問わずユフや果実をプラスする万能調味料としても活用されます。



豆板醤との違い

コチュジャン

- 〇韓国発祥。
- 〇強い甘みとマイルドな辛味。

豆板醤

- 〇中国四川省発祥
- 〇甘みはなくシャープな辛味と塩味が強い。

日：コチュジャン

韓：고추장

日：唐辛子

韓：고추

ちよい知識！

韓国でコチュジャンが作られるようになったのは18世紀後半といわれ、コチュジャンは郷土名産物として出てきます。

