

# 11月12日(金)の給食

736 kcal

## 献立

献立	材料
黒ごまジャー ジャー井	米 豚ミンチ たけのこ しいたけ ごま油 黒すりごま 砂糖 味噌 濃口しょうゆ 片栗粉 豆板醤 水 きゅうり
キャベツの 旨塩炒め	キャベツ にんじん ピーマン ごま油 鶏ガラスープの素 酒 塩・こしょう にんにく
ナムル	青梗菜 もやし ごま油 薄口醤油 鶏がらスープの素 塩・こしょう わかめ 長ねぎ
中華スープ	鶏がらスープ 薄口しょうゆ 塩
ナタデココ ヨーグルト	ナタデココ ヨーグルト



ナタデココについて

ナタデココは、スペイン語で、「nata de coco」と書き、nataは「液体表面上の皮膜」という意味で、ナタデココは、「ココナッツの上澄み皮膜」という意味なんだとか。

ナタ菌と呼ばれるものと、ココナッツ水を合わせて作られており、ゲル状でさいのめに切り分けて食べられることが多いです。

作り方はとても単純で、ココナッツ水にナタ菌を加え、発酵させるだけなのです。

2週間ほど発酵させると表面にこんにゃくのような層ができ、それを湯かくだけで出来あがり。