

5月11日(水)の給食

804 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
挽肉と春雨のオイスター炒め煮	豚ミンチ 春雨 ニラ しめじ にんじん ごま油 にんにく 酒 オイスターソース 濃口しょうゆ 砂糖 水
酢味噌和え	こんにゃく きゅうり すりごま 白味噌 砂糖 酢
塩昆布和え	もやし ツナ 青ねぎ 塩昆布 ごま油
しいたけと豆腐のトロミスープ	豆腐 しいたけ かにかま 卵 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ みりん 片栗粉・水
フルーツ	パイナップル



しいたけ



しいたけは食用キノコの代表選手の1つで、煮物や鍋物などに欠かせないのである。しいたけを干した乾燥しいたけは長期保存に最適。香りやうま味を凝縮されていて、水を加えて調理すると大変便利。乾燥しいたけはおもに香りやうま味成分を生かす調理に向いていて、生のしいたけは食感や風味を味わうのに適している。

しいたけの保存方法。

しいたけは日持ちしないので2~3日中には食べたい。カサを下にして裏返した状態で新聞紙やキッチンペーパーで包み、口を開けたポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。乾燥しいたけは吸湿しやすく湿気が入るとカビが生えるため、乾燥剤を入れた密閉容器に入れて冷蔵庫に入れておく。生のしいたけは石づきをカットしてまろしと、またはスライスのものを保存用袋に入れて冷凍しておくこともできます。保存期間は約1か月程度で、調理するときはそのまま使えます。

しいたけの食べ方。

煮物、焼き物、汁物、揚げ物、炒め物 ほか
しいたけの塩昆布炒め
しいたけにんじんの中華スープ
茶碗蒸し

