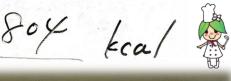
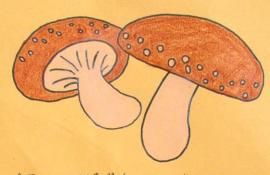
5月11日(水)の給食

804 kcal



	<u> </u>
献立	材料
ごはん	米
27047	
挽肉と春雨	豚ミンチ
のオイスター	春雨
炒め煮	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
Thelegat	水
酢味噌和え	
	きゅうり すりごま
	自味噌
	砂糖
	酉乍
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
豆腐のとろみ	
スープ	かにかま
	可包
	鶏ガラスープ
	薄口しょうゆ
	みりん 片栗粉・水
フルーツ	パイン





しいたけば食用きのこの代表選手の1つで、煮物や鍋物などに欠かかことのアリア TEい食材です。しいたけも干した乾燥しいたけは長期保存は最適。香りゃうをお後搬補す れていて、水心戻すだけで調理の打大変便利です。乾燥しいたけはおもに香炉がみ成分 女生かず調理に何いていて、生のいでけば食感は風味を味わかのに適しています。

しいでけの保存方法。

しいたけば日待ちいないので、2~3日中には食べきりましょう。カサモ下には裏返した状態の新聞紙やキッチンペーハローが包み、口を開けたたり殺に入れて冷蔵庫の野菜室の保存します。 乾燥いけれては吸湿しやすく温気が入るとかどが生みであ、乾燥剤の入った姿間容器に入れてかて冷晴所までは冷蔵庫に入れておくとより。

生いいではは石つきを力がトレスまるがと、またはスライスしたものを保存用袋に入れて冷凍して おくつともひきます。保存期間は約7カ月程度で、調理するとさはそのまま使んます。

しいたけの食べ方。 煮物、烧き物、汁物、捣心物、炒的物 吐

しいでける塩品がかめ しいでけとにんじんの中華スープの