

10月31日(月)の給食

860 kcal

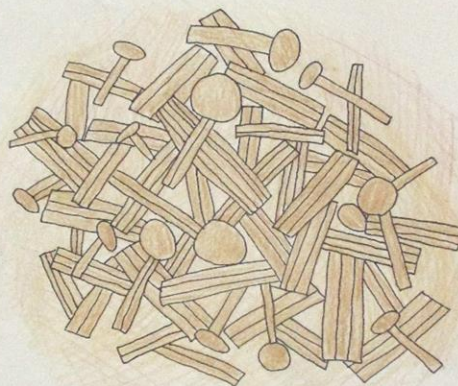


献立

献立	材料
ごはん	米
チキン	鶏ミンチ
ナゲット風	木綿豆腐 塩・こしょう 薄力粉 酒 マヨネーズ にんにく 薄力粉 オイルスプレー ケチャップ
野菜炒め	キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン 油 鶏ガラスープの素 塩・こしょう 薄口しょうゆ
なめたけ 和え	小松菜 もやし なめたけ 薄口しょうゆ
シチュー	じゃがいも ブロッコリー コーン コンソメスープ 牛乳 シチューミックス 塩・こしょう
かぼちゃ プリン	かぼちゃペースト 牛乳 砂糖 ゼラチン 水 バニラエッセンス



なめたけについて



なめたけとは

2〜3cm (ほじの幅に切り、たえのせ茸を醤油やみりん、石臼糖など甘辛く煮たもの。昭和33年頃、京都・嵐山の料亭「錦」が作った椴茸の醤油炊きがベースとなっている。火を通すとぬめりが出ることから漢字では滑茸(なめたけ)と書きますが、地域によっては滑茸=なめこを表すことも。

なめたけの作り方

1. えのきは石臼をセリ落として、3等分に切り、手をほぐす。
2. フライパンに(1)と料理酒、しょうゆ、みりん、石臼糖を入れて混ぜ合わせ、中火で加熱する。
3. えのきがしんなりして汁気がなくなったら、酢を入れ、ひと煮たして完成。