

給食室だより No4

6月中に梅雨明けとなり、子どもたちも食欲が落ち気味となる季節です。

今回はなめたけを使用した献立を紹介します。少しでもご飯を食べてもらえるように工夫しました。

家庭でもお試しください。

6月29日(金)

なめたけご飯・牛乳・肉じゃが・だしまき卵・ごま和え

「なめたけご飯」

材料 1人分

精米	70g
しょうゆ	1g
酒	1g
えのき(味付け)	10g
油揚げ	2g
みりん	適量

作り方

- ・米にしょうゆと酒を加えて炊く。(水加減は普通)
 - ・「味付きえのき」と細めの短冊切りにした油揚げに「みりん」を入れて少し煮込む。
 - ・炊きあがったご飯に具を混ぜ込む。
- ※びん詰め「味付けえのき」を使用してください。



幸手産のお米を使用しています。



1つで5kg炊きます。



中心温度を確認します。

