

給食室だより No6

やっと過ごしやすい季節になりました。子どもたちはこれから食欲も増していく時期です。

今回はカツ煮を紹介します。子どもたちの大好きなメニューです。

9月12日(水)

ご飯・牛乳・カツ煮・おひたし・高野豆腐の味噌汁

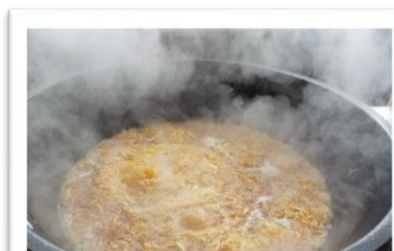
「カツ煮」(1人分)

材料 1人分

冷凍ヒレカツ	50g	みりん	2g
揚げ油	適量	だし汁	適量
鶏卵	30g		
玉ねぎ	30g		
しょうゆ	3.5g		
砂糖	1.5g		

作り方

- ・冷凍ヒレカツを色よく揚げる
- ・だし汁と調味料を煮立て、スライスした玉ねぎを加える。
- ・玉ねぎが煮えたら、ヒレカツを入れてひと煮たちさせる。
- ・卵を流し入れ、卵に火が通ったら出来上がり。



玉ねぎを出し汁と調味料で煮る



冷凍ヒレカツを揚げる



カップに玉ねぎ、カツを並べる



卵を流し入れる。



スチームオーブンで加熱する。



全クラス数える



8時より11時半の3時間半で560食のカツ煮が完成しました。