

6月22日(火)

ひややっこ

むぎいごはん

ぶたにくと
やさいの
みそいため

ごまあえ

きょうの給食メモ

ひややっこ 冷奴...

豆腐を使った料理の一つで、ヘルシーでダイエットにもいいそうです。主に夏向きの料理として食べられます。冷やした豆腐の上に、小ねぎやみょうがなどの薬味をのせ、しょうゆやポン酢などの調味料をかけていただきます。最近では、食べるラー油などをのせて食べたりもします。

昔から豆腐を手軽に食べる料理として、
作られてきました。保健給食委員会 齊藤 夢生



炒め物...

給食での炒め物は
とても難しいです。

大きな釜で大量の野菜を炒めるため、炒め物特有のシャキッとした感じを出しづらいからです。この点を踏まえ、富屋小の給食では、炒め物の調理は、検食時間20分前から始めます。釜をよく温め、油を全体に渡らせてから、下味をつけた豚肉を炒め、玉ねぎ・椎茸を入れます。10分位炒めてから、回鍋肉のたれで味付けし、強火にして、キャベツ・下茹でした人参・ピーマンを入れて仕上げます。臭を入れる人と炒める人に分かれて手早く調理していきます。火力が強いので、キャベツから水が出て、煮物にならないように気を付けています！

炒め物用に準備された野菜が、20分足らずで、豚肉と野菜の味噌炒めになります！シャキシャキです！！



総重量30kg近い食材を炒めています。実際に、炒めている時間は15分くらい！！

