

5月12日(木)

アセロラの日給食

もやしのソテー



むぎいごはん

かますの
さいきょうやき

さつまじる

きょうの給食メモ

もやしのソテー・・・

給食では、出来上がりの時間に合わせて、加熱調理を始めます。ゆで野菜など冷やして出す料理は、食べる2時間前に茹でますが、今日のようなソテーは、温かいまま出したいので、校長先生が検食をする15分前に作り始めました。強火でしっかりと熱した釜に、にんじん、にら、もやしをどんどん入れて、塩、しょうゆ、コンソメで味付けしました。長く釜に入れておくと、野菜から水分が出てしまい、しゃきとした歯ごたえがなくなってしまうので、時間との勝負！温度が上がった時点で、ボールに配食していききました。

それぞれの食材や料理の特性に合わせて、作り方を変えていくのは、難しくもあり、おもしろくもあります。

これからも子どもたちのために、いつもおいしい給食を作り続けていきます。