

5月23日(月)



きつねどん

はるさめちゅうかスープ

きょうの給食メモ

子どもたちに人気のきつね丼・・・

《きつね丼のレシピ》 4人前

油揚げ	4枚
生揚げ	1個
(150g)	
白滝	1袋
(200g)	
玉ねぎ	200g
長ネギ	5cm (30g)
人参	1/2本
しょうゆ	50g
さとう	25g
みりん	20g
だし汁	200cc

- ①油揚げと生揚げは、さっと湯通してから、三角に切る。
人参、玉ねぎは細長くきり、長ネギは斜め輪切りにする。
 - ②白滝は、5cm位に切り、一度湯通しして、よく洗っておく。
 - ③鍋に、だし汁と調味料を入れ、煮立ったら、野菜、白滝、生揚げを入れて、味がしみ込むまで煮る。
 - ④最後に油揚げを入れて、煮込めば完成です。ごはんのにのせて、いただきますしょう！
- ⑤注水は適宜、足してください。