

6月2日(木)

アレルギー対応食
ささみカツ

やさいのにんにくしょうゆあえ

いかのまつかさやき

むぎいごはん

とんじる

きょうの給食メモ

焼き加減・・・

ひし形に切り込みを入れた松笠のようないかを、しょう油ベースのたれで漬け込んだ後、160℃のオーブンで、8分から10分程度焼きました。いかは、焼きすぎるとゴムのような食感になってしまいます。中心温度を上げつつ、柔らかさを保てるように、注意を払い、焼き上げました。とても柔らかいいかの松笠焼きになりました。

