

ふるさと給食



【献立の例】

- ★ ひじきごはん
 - ★ ハタハタのから揚げ
 - ★ キャベツのごま和え
 - ★ 打ち豆汁
 - ★ 学校のみかん



◆調理のポイント等◆

- 重要なたんぱく源である大豆を冬の栄養源として保存するために作られたものが打ち豆であり、いろいろな料理に活用されています。
 - 打ち豆の臭みが気になるようなら、水に浸した後にしばらく茹でると臭みが抑えられます。