

歯ッピー給食



【献立の例】

- ★ 麦ご飯
- ★ 牛乳
- ★ はたはたの唐揚げ
- ★ 昆布の炒め煮
- ★ 高野豆腐のすきやき風煮

料理名		対象学年等	小学校中学年
昆布の炒め煮			
材料	4人分 (g)	切り方等	【作り方】 ① はんぺんを油抜きをする。 ② 油を熱し、にんじんを炒める。 ③ しらたき、はんぺん、刻み昆布を順次入れ水と調味料を入れて煮込む。
はんぺん	20	短冊切り	
刻み昆布	3.2	さっと洗う	
にんじん	60	せん切り	
しらたき	48	下ゆで	
油	3.2		
三温糖	3.2		
しょうゆ	8		
みりん	2		
酒	2		
水	40		



≪調理のポイント等≫

昆布、はんぺんからうま味が出てやさしい味になっています。
 刻み昆布なので、低学年でも食べやすい食感でした。