

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

対象学年等

小学校中学年

【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。



《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。