

おすすめメニュー



【献立の例】

- ★ ごはん
 - ★ 高野豆腐の卵とじ煮
 - ★ 手作りへこみりかけ
 - ★ 高浜ミニトマト
 - ★ 牛乳



《おすすめポイント・調理のポイント等》

若狭地方の特産品、へしこを使ったメニューです。やはりへしこはごはんに合う！ということで、おいしい手作りふりかけにしました。調理のポイントは、先に調味液に火を通してしまうことです。これで、あとで炒め合わせた時にさっと混ぜるだけで出来上がります。調味液を入れてから炒めすぎると、ふりかけが固まってしまうので注意が必要です。また、調味液に火を通す際も、煮詰めすぎには気を付けてください。

へしこの代わりにちりめんじやこ、塩ふき昆布の代わりに若狭わかめなどもおすすめです。