

新献立の紹介～給食ができるまで～

1月21日（木）東品濃小学校

はくさいの炒め煮



《使用食材》



はくさい



にんじん



ごま油



しょうゆ



酒

《材料》1人分

はくさい	50 g
にんじん	5 g
ごま油	0.3 g

《調味料》1人分

しょうゆ	2.5 g
酒	0.5 g
削り節・水	2 g

《調理の様子》



だしをとる。



はくさいの葉と「もと」を分けて切る。
にんじんはせん切りにする。



ごま油を熱し、にんじんを炒める。



調味料・だし汁を入れ煮る。煮えたらはくさいの葉を入れ、仕上げる。



はくさいの「もと」を入れ、炒める。

