

# 今日の給食

令和元年9月17日(火)



- ★ ごはん
- ★ 牛乳
- ★ いかのバター醤油焼き
- ★ 中華サラダ
- ★ ジャー جان豆腐



とうばんじゃん、にんにく、しょうがで香りを出して。



材料を炒めたら、調味料を加えます。



キャベツは水分が出るので、茹でてから炒めます。



最後にかたくり粉でとろみをつけて、出来上がり。

## 今日のひとこと

「ジャー جان豆腐」赤みそで味付けをする、辛さのきいた炒め物です。野菜をたっぷりと使っているなので、びちゃびちゃした水っぽい炒め物にならないように、キャベツは茹でてから炒めるなどの工夫をしています。ごはんが進む味付けにしました。もりもり食べましょう。