

今日の給食

令和元年10月28日(月)



- ★ ごはん
- ★ 牛乳
- ★ 和風ハンバーグ
- ★ すき昆布の炒り煮
- ★ きのこのみそ汁



これが刻み昆布です。戻すと約4倍になります。



最初ににんじんなど、硬いものを炒めます。



火が通たら、昆布を加えます。



最後に炒ったごまを振り入れます。

今日のひとこと

乾燥した昆布は戻りが早く、かさも約4倍に増えます。戻しただけの昆布は少し緑色がかった色をしていますが、料理にすると黒っぽい色に変わります。昆布の歯ごたえと、炒りごまの風味をを楽しむ料理です。