

【7/11(金)の給食】

【献立】

キンパ風混ぜごはん 牛乳 春雨スープ
ゴーヤとじゃこと大豆の揚げ煮



【キンパ風混ぜごはん】

キンパは、韓国の「のり巻き」です。給食室では、のり巻きを作るのが難しいので、ごはんの上に各自きざみのりをのせて食べました。今日は豚肉、にんにく、にんじん、たくあん、ほうれん草を炒め、コチュジャンやしょうゆ、砂糖、中華スープストック、ごま油などで味つけをし、ごはんと混ぜました。



【春雨スープ】



スープの青ねぎは、流山産です。農家さんが、とれたてを届けてくれるので、新鮮で美味しいです。

【ゴーヤとじゃこと大豆の揚げ煮】

レシピは、給食だより第3号をご覧ください



北海道産の乾燥大豆を、朝、水洗いしてから、約1時間浸水させます。弱火でアクをとりながら約1時間半煮ます。大豆がゆであがるまで約2時間半かかります。ゆでた大豆に、片栗粉をつけて、油で揚げました。

・「ゴーヤ苦手だけど、少し食べることができたよ！」
・「また、給食にだしてほしい」などうれしい声を給食の時間にたくさん聞きました。