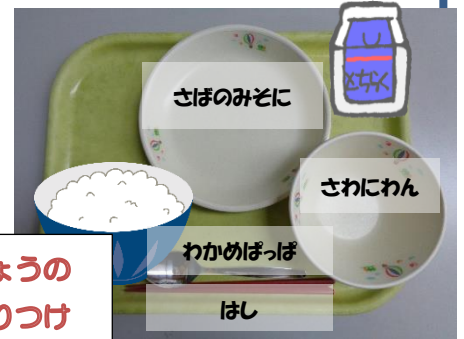


10/26(月) 今日の給食一口メモ

今日のひとくちメモは、「**沢煮椀**」についてです。

沢煮椀の「沢」は「たくさん」という意味で、細く切りそろえた野菜をたくさん入れたすまし汁のようなものです。細く切るほど、口当たりが良く、だしのおいしさも引き立ちます。沢煮椀は和食ですが、仕上げにコショウを入れるのが特徴です。

具がたくさん入ったスープは、野菜のうまみや栄養がスープにたっぷり溶け込んでいます。そのため、給食では汁物に具をたくさん入れるよう心掛けています。



きょうのもりつけ

10/27(火) 今日の給食一口メモ

今日のひとくちメモは、「**鶏肉のレモンソースあえ**」についてです。

鶏肉のレモンソースあえは、今二小では人気のメニューですね。作り方は、鶏ムネ肉に生姜とにんにく、塩を少し、酒を多めに入れて30分以上冷蔵庫で寝かせ、片栗粉を付けて油で揚げます。そして、砂糖としょうゆ、レモン汁、水と同じ割合で鍋に入れ、煮立たせて作ったレモンソースに、揚げた鶏肉を入れてソースと絡めたら完成です。鶏もも肉でもおいしく作れます。

前に、給食だよりと一緒にレシピを配っているので、お家の人とぜひ作ってみてください。お弁当にもおすすめですよ。



きょうのもりつけ