

グンボー巻き

かんぴょうイリチー



①精白米と黒米を研ぎ、浸漬させて炊く。



ゲンポー(ごぼう)・・・	55 g	A	酒・・・・・・・・・・	10 g
豚肉(コース3mm)・・・	40 g		砂糖・・・・・・・・	5 g
かつおだし汁・・・・・・・・	50 g		しょうゆ・・・・・・・・	3 g
			サラダ油・・・・・・・・	0.8 g

- ① ござうは皮をこそげ取り6〜7cm長さに切って酢水で軽く茹でおく。
- ② 豚ロースを広げ、ござうを芯にしてきっちり巻く。
- ③ 鍋に油を熱し②の肉の巻き終わりを下にして鍋に並べ入れ、転がすように焼く。
- ④ だし汁とAの調味料を加え、落しぶたをして煮る。



豚肉(三枚肉).....	15 g	A	しょう油.....	0.5 g
かんぴょう.....	10 g		砂糖.....	1.3 g
細切昆布.....	2.5 g		みりん.....	0.5 g
かつおだし汁.....	50 g		シママース.....	1.2 g
			サラダ油.....	1.8 g

- ①豚肉は茹で、短冊に切る。
- ②かんぴょうは水に浸したあと塩でよくもみ洗いし、柔らかくなるまで茹でる。
- ③②のかんぴょうを3〜4cmに切り水気をしぼる。
- ④細切昆布はちぢれがなくなるまで水で戻す。
- ⑤鍋に油を熱し、豚肉、昆布を炒めAの調味料を入れ強火で炒め別皿に取っておく。
- ⑥同じ鍋で③のかんぴょうを入れ、だし汁を加え、蓋をして軟らかくなるまで煮込み、汁気が少なくなってきたら豚肉、昆布を加える。
- ⑦シママースで味をととのえて仕上げる。

イナムドゥチ



ハンダマ(水前寺菜)・・・	40 g	A {	すりごま白……………	1.2 g
小松菜……………	20 g		砂糖……………	0.5 g
にんじん……………	5 g		しょうゆ……………	0.3 g
			かつお節……………	1 g
			(糸けずり)	

- ①ハンダマはたっぷりの熱湯に入れて色よく茹で、冷水にとって冷やし、食べやすい大きさに切る。
- ②小松菜は食べやすい大きさに切り、にんじんはせん切りにし、それぞれ食べやすい固さに茹でる。
- ③食材をAの調味料で和える。



豚肉(三枚肉)……………	15 g	かつお節……………	4 g
カステラかまぼこ ……	10 g	白みそ……………	10 g
乾しいたけ……………	2 g	水……………	100 g
こんにゃく……………	15 g		

- ①豚肉は茹で、短冊切りにする。
- ②乾しいたけは戻してせん切りにし、その他の食材は全て薄い短冊切りにする。
- ③かつお節でだしをとり、豚三枚肉、しいたけを入れてしばらく煮る。
- ④こんにゃくを加え、白みそをとき入れる。
- ⑤中火で煮て、食材に味がしみ込み、少しとろみが付いたらカステラかまぼこを加え仕上げる。

ちよつと
ユンタウ

ハンダマ(水前寺菜)

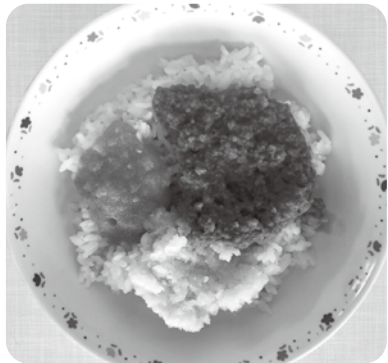
赤色の色素は、食材の天然色素として利用されています。



タコライス



常食



特別食

〇〇給食室より