

夏! とうもろこし

給食のとうもろこしは、農家さんと従業員の方が、朝暗いうちから収穫し、皮をむいて給食センターに届けて頂いています!

朝収穫したものは、夕方収穫したものより甘みがあります! 時間がたつと甘みが少しずつなくなってしまいますので、給食センターでは、とれたてのとうもろこしをすぐに蒸して提供します!

七夕汁

材料(4人分)
 オクラ 3本 長ネギ 20g 人参 40g
 そうめん(乾麺) 20g だし汁 600cc
 みりん 小さじ1/2 しょうゆ 大さじ1 塩 ひとつまみ

- 食材を切る (オクラは切る前に茹でる)
 オクラ: 星形になるよう、薄く切る
 人参: 細い干切り
 長ネギ: 細い斜め切り
- そうめんを固めに茹でる
- 鍋にだし汁を入れて火にかけ、人参、長ネギを入れ、柔らかくなるまで煮る
- オクラとそうめんを加える
- みりん、しょうゆ、塩で調味する

揚げ鶏

材料(4人分)
 鶏ささみ 4本 塩こしょう 適量 片栗粉 大さじ2
 薄力粉 小さじ1 サラダ油 適量 白いりごま 適量

- ささみは筋を取り、斜めそぎ切りにする
- ①に塩こしょうで下味をつける
- 片栗粉 + 薄力粉 を②にまぶす
- 鍋で③を油で揚げる (180℃ 3~4分)
- 混ぜ合わせたたれを④とからませる
- お皿に盛り、白いりごまを振る

のり酢あえ

材料(4人分)
 キャベツ 80g 中華だし(顆粒) 小さじ1/2
 にら 40g えのき 80g しょうゆ 小さじ1+1/2
 ハム 40g 焼きのり 1枚 ごま油 小さじ1

- キャベツ、にら、えのきを切る
 キャベツ: 1~2cm角ざく切り
 にら・えのき: 2cmの長さに切る
- ハムを切る
 ハム: 細切り
- ①を茹でて水気を切る
 キャベツ、にら、えのき
- 混ぜ合わせたたれに②と③、細くちぎった焼のりを和える

