

ピックアップ給食（9月12日）



本日の給食は韓国フェアです。
キンパ風混ぜごはんとかかめスープ、鶏肉の
韓国風照り焼きに味付けのりがつきます。



韓国風照り焼きの調味料を計量しています。
しょうゆ、コチュジャンのほかに、みりん、
三温糖、清酒でだれを作ります。



すりおろしたにんにくを加えた調味だれを
鶏肉にもみこんで味付けをしています。



味付けした鶏肉を、一つ一つオーブン用の
大きなトレーに並べていきます。



鶏肉を並べたトレーをセットして、180℃のオーブンで15分焼きます。



焼きあがった照り焼きを各クラスごとに配缶します。



次はキンパ風混ぜご飯の具を作ります。
こまつなは根を落として洗ったあと、2cmのざく切りにし、にんじんは皮をむいて洗ったあと、さがきにします。
せんざりにしたたくあんは、水気を切っておきます。



豚肉を炒めます。



炒めた肉に野菜を入れて、塩、しょうゆ、三温糖、中華スープのもとで味付けをし、さらに炒めます。



いりたまごを入れて、香りづけにごま油といりごまを入れます。



出来上がりました。
これから各クラスごとに配缶します。



わかめスープの野菜の準備です。ながねぎは輪ぎり、にんじんはささがき、たまねぎは5mmのスライスにします。



とうふは一丁ずつ網目状の台の上に乗せて横から包丁を1回入れます。平らな板状の道具で上から押し付けるとさいの目になります。



野菜ととうふ、わかめを入れて、塩、こしょう、しょうゆ、中華スープのもとで味付けをします。



水溶き片栗粉を入れてとろみをつけます。とろみをつけることによって、冷めにくくなるそうです。



出来上がったわかめスープを各クラスごとに配缶しているところです。



キンパはのり巻きですが、給食では別々に提供されます。

はじめに、まぜごはんの具をごはんにまぜます。



混ぜたごはんを味付けのりにのせてくるみます。



完成です。
みなさん上手に巻けましたか？

