

きょうのこんだて

9がつ30にち

ごはん

こんさいのみそしる

とりのしおこうじやき

きりぼしだいこんのいためもの



きょうのポイント

あぶらあげ

木綿豆腐を薄く切って水切りし、低温～高温の油で二段階に分けて揚げると油揚げになります。豆腐のあっさりした味にコクが合わさるのでうま味が増えます。袋状にして具材を包んで煮たり、焼いたりいろいろな料理に使うことができます。

給食では炊込みごはんに入れてコクとうま味をだしています。



9がつ30にち きょうのたべもの

