

3月 15日(火)



《こんだて》

● **雑穀ごはん**

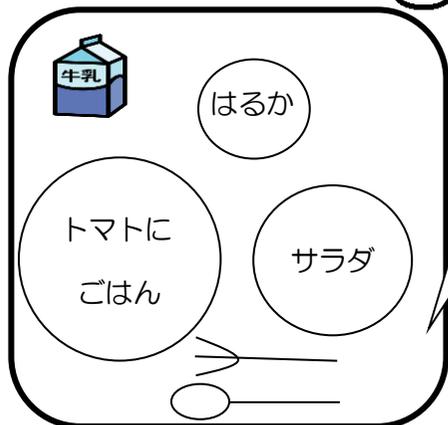
● **びのさんの**

チキントマト煮

● **キャベツサラダ**

● **はるか**

● **牛乳**



食器の配置の仕方です。

量や**使用食器**については、**各階のサンプル**を見て盛り付けてくださいね。

今日の給食について♪

「びのさんのチキントマト煮」は商店街グランプリ区長賞を獲得した、三田にある「びのぐらーちえ」のメニューを給食用にアレンジしたものです。お店ではコンソメスープとグリーンサラダがセットです。

《今日の問題》

お店の方によると、野菜の食感を残すことが調理のポイントだそうです。そのために野菜に先にしたことは何でしょうか？

- ① 油で揚げた
- ② 凍らせた
- ③ 乾燥させた

こたえは【①油で揚げた】です。

野菜を先に**素揚げ**してから、**煮込む**ことで野菜の歯ごたえが残りました！