

3月10日(金)

中華がゆの作り方

米をおおむね水でやわらかく煮た料理を「かゆ」と言い、中華
がゆは、味のついたスープで米を煮て作ります。

給食の中華がゆは、米のほかに、肉だんご、だいこん、チンゲンサイ、にんじん、しいたけを加えてあります。塩、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、仕上げにごま油で風味をつけています。

きょうのこんだて

コッペパン（ブルーベリージャム）
ぎゅうにゅう
えびのチリソースいため
ちゅうかがゆ
デコポン

き	おもにエネルギーのもとになる コッペパン ブルーベリージャム あぶら、さとう、でんぶん ごめ、ごまあぶら
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう えび、にくだんご
みどり	おもにからだのちょうしきととのえる たまねぎ、しろねぎ しょうが、にんにく だいこん、チンゲンサイ にんじん、しいたけ、デコポン

クイズ8 チリソースの辛味付けに使われている調味料はどれでしょう。

- ① テンメンジャン ② コチジャン ③ トウバンジャン

一口メモ

○今日の主菜は、えびのチリソースいためです。

日本で食べられているえびのチリソースは、中華料理人の陳建民さんが日本で中華料理店を始めるときに、上海四川料理のえびをからい味つけでいためた料理「乾焼蝦仁」(カンシャオシャーレン)を日本人の口に合うようにアレンジ



した料理です。陳建民さんがえびのチリソースを考えていたころは、日本人はトウバンジャンのからさになれていなかつたので、ケチャップやスープ、卵黄を入れてからみをおさて考えました。



○給食のえびのチリソースいためは、しょうが、にんにく、白ねぎ、ウバンジャンを香りよくいためて、たまねぎとゆでたえびをいためます。

味つけは、ケチャップ、さとう、しょうゆで味つけしました。トウバンジャンは、ひとりあたり 0.03 グラム使っています。副菜は、中華がゆです。かゆは、お米を多めの水で煮た料理です。給食の中華がゆは、しいたけのもどし汁も使用した湯で無洗米、にんじん、だいこん、しいたけを煮て、肉だんご、チンゲンサイを加えて、しお、しょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、ごま油で風味をつけました。



だいこん	香川県	たまねぎ	北海道	白ねぎ	埼玉県
にんじん	鹿児島県	チンゲンサイ	愛知県	しょうが	高知県

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③