

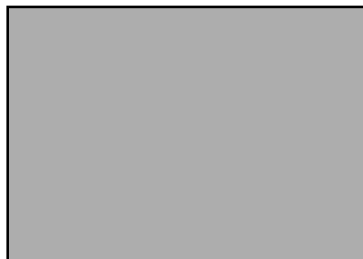
静岡県立御殿場特別支援学校の1週間の献立

11月 3日 ~ 11月 7日



● 月曜日

文化の日



献立紹介

切り昆布のかみかみ炒め煮

料理の説明

昆布は噛み応えがあります。細い糸昆布にすることで、噛み切りやすくしました。

○ 材料4人分 ○

- ・ ごぼう（ささがき） 80 g
- ・ 人参（千切り） 50 g
- ・ 水煮大豆 40 g
- ・ さつま揚げ（スライス） 16 g
- ・ 糸昆布（乾燥） 10 g
- ・ サラダ油 小さじ 1
- ・ 清酒 小さじ 1
- ・ 水 25 cc
- ・ 和風だしの素 ひとつまみ
- ・ 濃口しょうゆ 小さじ3と半分
- ・ 三温糖 小さじ 1
- ・ みりん 小さじ 3

○ 作り方 ○

- 1 糸昆布を水(分量内)に漬けておく。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、人参を炒める。
- 3 2にごぼうを加えて炒める。
- 4 3に酒を加えて蒸す。
- 5 4に水煮大豆、さつま揚げ、1、和風だしの素、半量の三温糖を加えて煮る。
- 6 残りの三温糖、濃い口しょうゆ、みりん味を調える。 ~ 完成 ~

● 火曜日 「かみかみ献立〜いい歯の日」

ごはん 牛乳
メンチカツ
切り昆布の
かみかみ炒め煮
みそ汁



● 水曜日

さつま芋ごはん
牛乳
厚焼き玉子
おから和え
すまし汁



● 木曜日

ごはん 牛乳
焼きぎょうざ
キャベツと春雨の
中華炒め
中華スープ



● 金曜日 世界の料理「インド」

キーマカレー ナン
牛乳
グリーンサラダ
ヨーグルト



小学部3年4年、小1組、高2が
柳屋本店のだし講座に
参加しました！



いい香り〜♪