



平成29年10月10日（火）

牛乳 ごはん  
とりのおろしあんかけ  
こまつなとあげのおひたし  
たまご豆腐とわかめのおすいもの

全国の  
和食給食

## とりのおろしあんかけ

とりに<sup>にく</sup>下味<sup>したあじ</sup>をつけて、低い<sup>ひく</sup>温度<sup>おんど</sup>でスチームし、それからでん粉<sup>ぶん</sup>をつけてあげ<sup>あ</sup>ます。

ゆっくり<sup>かねつ</sup>加熱<sup>か</sup>することで、お肉<sup>にく</sup>にストレス<sup>す</sup>がかからず柔らか<sup>やわ</sup>くなるそうです。

## こまつなとあげのおひたし

たっぷりのお湯<sup>ゆ</sup>で青菜<sup>あおな</sup>を茹<sup>ゆ</sup>で、調味<sup>ちようみ</sup>した出汁<sup>だし</sup>に浸<sup>ひた</sup>しこみ、冷却<sup>れいきやく</sup>機<sup>き</sup>で急速<sup>きゆうそく</sup>に冷や<sup>ひ</sup>します。

そうすることで、青菜<sup>あおな</sup>の細胞<sup>さいぼう</sup>のすみずみまで、うまみ<sup>こ</sup>がしみ込み<sup>こ</sup>ます。

高木<sup>たかぎ</sup>さんがいう本当<sup>ほんとう</sup>の「おひたし」のつくり方<sup>かた</sup>。塩分<sup>えんぶん</sup>3割<sup>わり</sup>カット<sup>あじ</sup>の味<sup>たの</sup>をお楽しみ<sup>たの</sup>みに。

## たまご豆腐とわかめのおすいもの

たまご豆腐<sup>たまごとうふ</sup>も、スチームコンベック<sup>てづく</sup>で手作り<sup>てづく</sup>です。お出し<sup>だ</sup>がきいた汁<sup>しる</sup>は塩分<sup>えんぶん</sup>が低<sup>ひく</sup>くてもおいしい<sup>おいしい</sup>のです。

わしよ<sup>わしよ</sup>きゅうしよ<sup>きゅうしよ</sup>せわ  
和食給食<sup>わしよきゅうしよ</sup>でお世話<sup>せわ</sup>に  
な<sup>な</sup>った「京料理<sup>きょうりょうり</sup>たか木<sup>ぎ</sup>」  
の<sup>の</sup>高木<sup>たかぎ</sup>さんと芦屋市<sup>あしやし</sup>の  
しょうがっこう  
小学校<sup>しょうがっこう</sup>のコラボメニュー