東京　銀座中学校と、銀座「小十」の奥田シェフの

コラボメニューをアレンジしました。

平成29年6月8日（木）

全国の和食給食

牛乳　ごはん
魚のみそゆうあん焼き
青菜のおひたし
エビしんじょうのお吸い物

魚のみそゆうあん焼き

「さかな」と「みそ」は和食の定番アイテムです。

口中調味

口中調味とは、ごはんとおかずを交互に食べて、口の中でゆっくり混ぜ合わせて味わうことです。このような食べ方はおいしく食べる、日本人の知恵です。

エビしんじょう

むきえびを、フードプロセッサーにかけてすりつぶし、小さく丸めて、スチームコンベックでむします。

「しんじょう」とは魚などのすり身に、ヤマトイモをすりおろして加えたものを言います。

昆布とかつおのお出汁で味わいましょう。