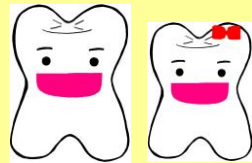


かみかみこんだて

2月18日(水)

- ごはん
- 五目きんぴら
- みそ汁
- 牛乳



よくかんで食べるかみかみ献立です。きんぴらは、和食の惣菜の一つです。せん切りにした材料を、砂糖、しょうゆで甘辛く炒めたものです。ごぼうやれんこん、にんじんなどの根菜類を使ったものが一般的ですが、厚めにむいた大根の皮などで作ってもおいしいです。味付けはみりんやしょうゆが基本で、好みでたかのつめ、ごまなども入れます。給食では、にんじん、ごぼうに牛肉とさつまあげ、こんにゃくを炒めて甘辛く味付けし、一味でピリッとしました。