

精北小 6 年生が考えた献立

2月27日（金）

- ご飯
- 鶏肉と塩こうじの
れんこん炒め
- みそ汁
- 牛乳



精北小学校 6 年生が考えた「うまみがたくさん おいしい和食」です。2013年に和食が無形文化遺産に登録されたことで、注目されることになったので、そのおいしさを伝える献立です。塩こうじにつけたとりにくをれんこんやにんじん、たまねぎ、ブロッコリーなどの野菜と一緒に炒めたものです。塩こうじは、こうじと塩、水を混ぜて発酵・熟成させた日本の伝統的な調味料です。肉や魚をつけるとうまみが増します。給食でははじめて使います。おいしくいただいでくださいね。