

今日の給食は、麦ご飯、牛乳、さばのみそ煮、けんちん汁です。

さばのみそ煮は、さばの切り身をみそや砂糖、酒、みりん、生姜などと一緒に煮込んで作りました。煮ることにより、さばの臭みが消え、柔らかく食べやすくなります。一緒に煮たねぎや生姜、昆布も添えましたので、ぜひ味わってみてください。

けんちん汁は、神奈川県かながわけんの建長寺というお寺で作っていた汁が始まりだという説があります。肉や魚を使用しない汁で、うま味はかつおや椎茸からのだしを使用します。小松菜は、新座市内の鈴木農園さんのものを使用しました。

今日もしっかり食べて、丈夫な体を作りましょう。

さばのみそ煮



さばと調味料などを釜に並べて入れます



さばさばは、大きな釜でじっくり煮ます。火が強すぎるとこげてしまい、火が弱すぎると味がしみにないため、火の強さを調整するのが難しいです。



一緒に煮た昆布、ねぎ、生姜も刻んで入れます



さばを数えてバットに入れます