

9月27日（月）

「今日の給食」

今日の給食は

麦ごはん

手作りなめたけ

干草卵焼き

もずくのみそ汁

牛乳 です。



今日はえのきだけを使った手作りなめたけ

です。白いご飯に合う味で、給食でも人気です。瓶詰の物も市販されていますが、簡単に作ることができます。

【材料】（作りやすい分量）

えのきだけ	1袋	砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1	だし汁	大さじ1
みりん	小さじ2		

【作り方】

- ① えのきだけは根元をカットし、長さを半分に切る。
- ② 鍋にだし汁と調味料を加え煮立たせ、①のえのきだけを加えてゆっくり煮含める。
- ③ かさが減ってとろみが出たら出来上がり。冷蔵庫で2～3日なら保存可能ですが、早めに食べきりましょう。