

7月10日(金)給食通信



麺が固まっている場合は、
おたま1杯のたれをかけて
ほぐしてください。

- ・冷やし中華そば
- ・大豆とじゃがいもの甘辛揚げ
- ・バレンシアオレンジ
- ・牛乳

気温も湿度も高くなり、夏本番をむかえていますね。暑くて食欲がなくなりがちなときは、ツルツルと食べられる麺類がおいしいですね。今日は冷やし中華を作りました。中華めんをゆでた後、ぬめりをとるために水で洗って食感をよくしています。とり肉は蒸した後、長ねぎ、しょうが、にんにくなどの香味野菜のたれをからめています。たまごは、炒り卵にしました。とり肉と野菜、炒り卵をめんにつッピングして、冷たいおつゆをかけて味わって食べてください。