

中学校給食センターに潜入!

郡山市の中学校給食センター、第二給食センターを不定期で紹介していきます。



郡山市立中学校給食センター
郡山市立中学校第二給食センター

VERSION8

卒業お祝い献立に密着!!

今回はAコース3月8日(金)Bコース3月11日(月)の調理の様子を紹介します。

みそカツ

釜で、みそカツのたれを作ります。



大きな連続式のフライヤーを使って、ヒレカツを揚げ、数えて食缶に入れます。



人数分の特製たれを量り、ヒレカツにかけます。



小松菜のおかか和え



約 140 kgのいろいろな野菜を釜で茹でます。

ミキサーで野菜と調味料を混ぜ合わせます。



完成!



お祝いすまし汁



材料を煮て、調味したら温度を測定します。

祝!!



作ってみませんか? 給食のレシピ紹介



◎みそカツのたれ

～ごまとみその相性が抜群です!～

材料(中学生4人分)

醤油・・・3.6g
三温糖・・・11.6g
本みりん・・・7.2g
料理酒・・・7.2g
にんにく(すりおろし)・・・3.2g
みそ・・・19.2g
白ごま・・・1.6g
水・・・32g

<作り方>

- ① みりんと料理酒を鍋に入れて、アルコールがとぶまで加熱する。
- ② アルコールがとんだら、醤油、三温糖、分量の水で溶いたみそを入れて加熱する。
- ③ 最後に、にんにくとごまを加え、加熱して出来上がり!

※ とんかつやチキンカツなど、フライ系の料理にかけて食べるとおいしいですよ♪