

給食室の様子

今日の五目野菜の辛煮のたけのこは奥武蔵小学校の竹林で採れたたけのこです。前日の午前中、先生方が収穫したたけのこを給食室でアク抜きし、一晩おいてから使いました。



米ぬかと鷹の爪を加えて1時間半かけてあく抜きした後、皮をおき、ぬかを洗い流します。(前日)
一晩置いたたけのこの固いところを切り落とし食べやすい大きさにカットします。(当日)



サラダ油で豚肉、野菜を炒め、だし汁を加え煮ます。

調味し、煮含めます。

仕上げに七味唐辛子を加えて出来上がり。



完成