

★★★★★ シェフの北キューミツ星献立 ★★★★★



みつぼしこんだて
おいしい給食大作戦

ちゅうかに
「ザ・中華煮こみ」

オイスターソース

コク

うまい

あ
揚げじゃがいも！？

あぶら
ねぎ油！
とろ~り

がっこうきゅうしょくおうえんだん 学校給食応援団シェフ

しまだ
嶋田シェフ

あぶら
ねぎ油は、中華で
か
は欠かせない香り油
みせ
です。お店でも料理に
つか
使っていいます。



たなか しまだ しさくじ
田中シェフ・嶋田シェフ試作時のできあがり



いたぐあい
ねぎの炒め具合



はくさい
芯と葉をわけた白菜



あ
揚げたじゃがいも

たなか
田中シェフ

しろ
白ねぎを少し焦げ目が
くら
つく位まで強火で炒め、ね
ぎの香りを引き出した「ね
ぎ油」で鶏肉、玉ねぎ、
はくさい
白菜を炒めます。オイスター
ソース、砂糖、しょうゆで
に
煮こみ、仕上げにとろみを
つけ、揚げたじゃがいも入
れたら、出来上がり♪

さくねん
昨年の1月に登場し好評だった田中シェフと嶋田シェフ考案の「ザ・中華煮こみ」が今年も登場します。