



3月夕飯献立

H31. 3. 1

たかさご保育園 キッチン

1, 15, 29 (金)	カレーシ (1日) メープルシ (15日, 29日) ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ コーン 豚肉
4, 18 (月)	ふりかけにぎり ツナと春雨の炒め煮	ツナ 春雨 人参 玉ねぎ キャベツ
5, 19 (火)	おかめにぎり もやしつくね	鶏ひき肉 もやし 長ねぎ 大豆マヨネーズ 味噌 ごま油
6, 20 (水)	塩こんぶにぎり 肉豆腐	豆腐 長ねぎ 豚肉
7 (木)	ごま塩にぎり 魚の照り焼き 味噌汁	かじき ほうれん草 玉ねぎ
8, 22 (金)	ぶどうばん (8日) カレーシ (22日) ポークケチャップ	豚肉 玉ねぎ ケチャップ
11, 25 (月)	ふりかけにぎり 煮魚 味噌汁	おひょう キャベツ 人参
12, 26 (火)	豚そぼろにぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐 長ねぎ 人参 しめじ
13, 27 (水)	鮭にぎり 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮	鶏肉 じゃがいも
14, 28 (木)	茶めしにぎり 鶏のから揚げ 味噌汁	鶏肉 玉ねぎ わかめ

※都合によりメニュー・材料が変更になる場合があります。

☆メニュー紹介☆ **鶏の塩から揚げ**

材料 鶏肉500g 塩2.5g(肉に対して0.5%が目安) 片栗粉 小麦粉

作り方①鶏肉はドリップがあれば、キッチンペーパーでしっかりとる。

②鶏肉を食べやすい大きさに切って、塩と混ぜておく

③②に小麦粉、片栗粉を付けて油で揚げて出来上がり☆

※醤油や生姜などの調味料を使わなくても、美味しいから揚げができますよ♪