



# 12月夕食献立

2019. 12. 2

たかさご保育園 キッチン

2・16 (月)	ふりかけにぎり ポークケチャップ	豚肉 玉ねぎ
3・17 (火)	ごまおにぎり 魚の照り焼 味噌汁	かじき キャベツ 油揚げ
4・18 (水)	ごま塩にぎり ウインナー入り野菜炒め	ウインナー キャベツ 人参 玉ねぎ
5・19 (木)	鮭にぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐 人参 玉ねぎ かつの葉
6・20 (金)	塩こんぶにぎり ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ コーン ツナ
9・23 (月)	ふりかけにぎり もやしつくね	鶏ひき肉 もやし ごま油
10・24 (火)	おかかにぎり 煮魚 味噌汁	おひょう 大根 人参
11・25 (水)	豚そぼろにぎり 春雨ソテー	春雨 玉ねぎ 人参 鶏ひき肉
12・26 (木)	さつま芋おにぎり 肉豆腐	豚肉 長ねぎ 豆腐
13・27 (金)	茶めしにぎり 鶏のから揚げ 味噌汁	鶏肉 13日 玉ねぎ 人参 27日 さつま芋 人参

・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♪

