

★2月夕飯献立★

2020. 2. 1

たかさご保育園 キッチン

3, 17 (月)	塩こんぶにぎり ジャーマンポテト	ツナ、じゃがいも 玉ねぎ、コーン
4, 18 (火)	ふりかけにぎり 魚の照り焼き 味噌汁	かじき キャベツ、人参
5, 19 (水)	おかかにぎり もやしつくね	鶏ひき肉、もやし、長ねぎ 味噌、ごま油
6, 20 (木)	ごまおにぎり 豆乳グラタン	ベーコン、人参、玉ねぎ、じゃがいも ほうれん草、豆乳、小麦粉
7, 21 (金)	鮭にぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐、人参、玉ねぎ、片栗粉 (7日白菜) (21日えのき)
10 (月) 25 (火)	ごま塩にぎり 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮	鶏肉、じゃがいも
12, 26 (水)	豚そぼろにぎり ウインナー入り野菜炒め	ウインナー、人参、玉ねぎ、じゃがいも
13, 27 (木)	ふりかけにぎり ひき肉と春雨の炒め煮	豚ひき肉、キャベツ、春雨 人参、玉ねぎ
14, 28 (金)	茶めしにぎり から揚げ 味噌汁	鶏肉、小麦粉、片栗粉 大根、人参、長ねぎ

※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> ひき肉と春雨の炒め煮

材料 : 豚ひき肉、キャベツ、春雨、人参、玉ねぎ

作り方 : ①人参、キャベツは千切り、玉ねぎは薄くスライスにする。

②春雨は茹でて食べやすい大きさに切る。

③鍋に油をひき、豚ひき肉を炒め、肉の色が変わってきたら①の人参、玉ねぎを加えさらに炒める。

④③の野菜がしんなりしてきたら①のキャベツを加え、塩、醤油で味付けしたあと少量の水を加えて煮る。

(野菜から水がでてくるので加える水は少量がいいです)

⑤キャベツがしんなりしてきたところで②の春雨をいれ煮る。

⑥最後にごま油をまわしかけて出来上がりです♪

*野菜は旬の野菜を使うと夏でも冬でも食べられるメニューです。

また、春雨がはいることで子ども達も食べやすいメニューになっています。

ぜひご家庭でも試してみてください。

