

★3月夕飯献立★

2020. 3. 2

たかさご保育園 キッチン

2, 16 (月)	塩むすび ポークケチャップ	豚肉、玉ねぎ、ケチャップ
3, 17 (火)	ふりかけにぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐、人参、玉ねぎ、えのき、片栗粉
4, 18 (水)	おかかにぎり 煮魚 味噌汁	おひょう じゃがいも、長ねぎ
5, 19 (木) 30 (月)	ごまおにぎり 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮	鶏肉、じゃがいも
6 (金) 31 (火)	豚そぼろにぎり 春雨ソテー	ベーコン、人参、玉ねぎ 春雨、キャベツ
9, 23 (月)	鮭にぎり 肉豆腐	豚肉、豆腐、長ねぎ
10 (火) 26 (木)	ふりかけにぎり 肉入り野菜炒めカレー風味	豚肉、人参、玉ねぎ もやし、カレー粉
11, 25 (水)	茶めしにぎり ツナとじゃがいものオーブン焼き	ツナ、じゃがいも 人参、玉ねぎ、パン粉
12 (木) 24 (火)	塩こんぶにぎり ウインナー入り野菜炒め	ウインナー、人参、玉ねぎ、キャベツ
13, 27 (金)	さつまいもにぎり 魚の照り焼き 味噌汁	さつまいも かじき 大根、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>ポークケチャップ

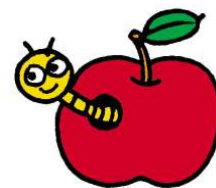
材料：豚肉、玉ねぎ、塩、ケチャップ、砂糖、ソース

作り方：①玉ねぎを薄くスライスする。

②フライパンに油をひき、豚肉を炒め、肉の色が変わってきたら、玉ねぎを加えてさらに炒める。

③塩をかるくふり、玉ねぎがやわらかくなるまで炒める。

④ケチャップ、隠し味程度の砂糖、ソースで味付けし完成です。



*甘めの味付けが子ども達に人気の一品です。ぜひご家庭でも試してみてください。