

6月夕食献立

2020.6.1

たかさご保育園 キッチン

1・15・29 (月)	ふりかけにぎり 春雨ソテー	ベーコン 春雨 人参 玉ねぎ キャベツ
2・16・30 (火)	塩こんぶにぎり 鶏の照焼き 味噌汁	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ
3・17 (水)	おかかにぎり 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
4・18 (木)	さつまいもおにぎり 肉豆腐	豆腐 豚肉 長ねぎ
5・19 (金)	豚そぼろにぎり 煮魚 味噌汁	おひょう 玉ねぎ 人参
8・22 (月)	ふりかけにぎり ツナとじゃがいものオープン焼	ツナ コーン じゃが芋 人参 玉ねぎ
9・23 (火)	茶めしにぎり から揚げ 味噌汁	鶏肉 大根 人参
10・24 (水)	ごまおにぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐 人参 玉ねぎ しめじ
11・25 (木)	鮭にぎり ポークケチャップ	豚肉 玉ねぎ
12・26 (金)	塩むすび 魚の照焼き 味噌汁	かじき 大根 長ねぎ 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♪