



1月夕食献立

2023. 1. 4

たかさご保育園 キッチン

4, 18 (水)	ふりかけにぎり 春雨ソテー	ベーコン、人参、玉ねぎ、春雨 (18日のみ いんげん)
5, 19 (木)	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
6, 20 (金)	おかめにぎり ポークケチャップ	豚肉、玉ねぎ、ケチャップ
23 (月)	茶めしにぎり ツナとじゃがいものオープン焼き	ツナ、じゃがいも、人参 玉ねぎ
10, 24 (火)	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
11, 25 (水)	鮭にぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐、人参、玉ねぎ、長ねぎ 片栗粉
12, 26 (木)	さつまいもにぎり 鶏肉のから揚げ 味噌汁	鶏肉、小麦粉、片栗粉 大根、長ねぎ
13, 27 (金)	ごま塩にぎり 肉豆腐	豚肉、豆腐、長ねぎ
16, 30 (月)	ふりかけにぎり かじきの照り焼き 味噌汁	かじき 小松菜、玉ねぎ、人参
17, 31 (火)	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 ブロッコリー

・都合により、メニュー・材料が変更になる場合があります。

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしく願いいたします。

☆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に小麦粉と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♪

