

# 1月夕飯献立

2024. 1. 4

たかさご保育園キッチン

4・18(木)	鶏そぼろにぎり 春雨ソテー	ベーコン、人参、玉ねぎ、春雨
5・19(金)	塩むすび 鶏肉とじゃが芋の煮物	鶏肉、じゃが芋
22(月)	ごま塩にぎり 豚肉のしょうが焼き	豚肉、玉ねぎ、しょうが
9・23(火)	ふりかけにぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、片栗粉
10・24(水)	茶めしにぎり 肉野菜炒め	豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋
11・25(木)	豚そぼろにぎり ジャーマンポテトツナ	ツナ、じゃが芋、玉ねぎ、人参
12・26(金)	おかかにぎり 煮魚 味噌汁	おひょう 人参、白菜
15・29(月)	ふりかけにぎり ポークケチャップ	豚肉、玉ねぎ、ケチャップ
16・30(火)	鮭にぎり ウインナー入り野菜炒め	ウインナー、人参、玉ねぎ、きゃべつ
17・31(水)	塩こんぶにぎり 鮭の照り焼き 味噌汁	生鮭 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。

夕食メニュー紹介 肉野菜炒め

材料 豚肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも

作り方

- ①人参、じゃがいもを千切り、玉ねぎは薄くスライスする
- ②フライパンで豚肉を炒め、肉の色が変わってきたら人参、玉ねぎを加えて炒める
- ③じゃがいもを加えてさらに炒め、野菜がやわらかくなるまで蒸し焼きにする
- ④塩で味付けする



じゃがいもを時間差で加えることで煮崩れしづらくなります。  
シンプルに塩のみの味付けですが、カレー粉を加えてカレー風味にしても美味しいですよ♪