

# 3月夕飯献立

2024. 3. 1

たかさご保育園キッチン

1(金)	おかかにぎり 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮	鶏肉、じゃが芋
15・29(金)	おかかにぎり 煮魚 味噌汁	おひょう 人参、ほうれん草
4・18(月)	ふりかけにぎり 肉豆腐	豚肉、長ねぎ、豆腐
5・19(火)	豚そぼろにぎり ジャーマンポテト	ベーコン、玉ねぎ、じゃが芋
6(水)	鮭にぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐、人参、玉ねぎ、干しいたけ 片栗粉、ごま油
7・21(木)	ごま塩にぎり 豚肉のしょうが焼き	豚肉、玉ねぎ、しょうが
8・22(金)	塩こんぶにぎり 鮭の照り焼き 味噌汁	生鮭 玉ねぎ、わかめ
11・25(月)	ふりかけにぎり 豆乳グラタン	鶏肉、人参、玉ねぎ、さつま芋、豆乳
12・26(火)	鶏そぼろにぎり 春雨ソテー	ベーコン、人参、玉ねぎ、春雨、ごま油
13・27(水)	茶めしにぎり 煮魚 味噌汁	かじき 人参、白菜
14・28(木)	塩むすび 肉野菜炒め	豚肉、人参、玉ねぎ、きゃべつ

※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** 豚肉のしょうが焼き

**材料** 豚肉、玉ねぎ、しょうが(チューブのものでも可)

**作り方**

- ①しょうがをすりおろす。(しぼり汁を使います。チューブのものはそのまま使用します。)
- ②豚肉にしょうゆ、みりん、しょうがのしぼり汁を加え、よく揉みこみ10分程置いて味を馴染ませる。
- ③玉ねぎを薄くスライスする。
- ④フライパンに油をひき、玉ねぎを炒める。
- ⑤玉ねぎの色が透きとおってきたら②を加えさらに炒める。
- ⑥玉ねぎがやわらかくなるまで蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑦味見をし、しょうゆ、塩で味をととのえる。

ごはんが進む一品です。肉の下味は軽めにつけ、後から調整すると味が決まりやすくなります。