

あけぼの学園 1月の献立



1月19日 メニュー



(献立)

昼食

手作りポークカレー
ひじきと豆の彩りサラダ
もも缶

おやつ

牛乳
マリービスケット

献立紹介やメッセージなど

●(こども5人分)●

<材料>

ひじき(乾燥)	10g
大豆	50g
人参	35g
コーン	35g

(調味料)

濃口醤油	大さじ2	1/2
みりん	大さじ2	
菜種油	小さじ2	
酢	大さじ1	
出汁	150cc	

(作り方)

- ①ひじきはもどしておく。
- ②調味料で煮る
- ③大豆、人参、コーンはゆがいておく。
- ④②のひじきと③の野菜を合わせる。

*さっぱりとしたサラダで栄養がありとても食べやすいです。