

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。