

あけぼの学園 10月の献立



10月16日 メニュー



(献立)

昼食

- * ごはん
- * 鶏肉の紅茶煮
- * はくさいのおひたし
- * 味噌汁
- * もも缶

おやつ

- * 牛乳
- * きなこパン

献立紹介やメッセージなど

●鶏肉の紅茶煮(子ども5人分)●

<材料>

鶏もも肉・・・300g
紅茶ティーパック・・・2袋

<調味料>

こいくちしょうゆ・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1
酢・・・小さじ2

<作り方>

(作り方)

- 1・たっぷりのお湯を沸かしティーパックを入れ、色が出たら鶏肉を入れて20分位ゆでる。
- 2・調味料を煮て冷ましておく。
- 3・①の水気を切って、②の調味液につけておく。

*冷めても美味しく食べれます!!