

あけぼの学園 6月の給食



6月4日 昼食



おやつは
スティックパイです

献立

(昼食)	主食	ゆかりごはん
	主菜	鶏肉の乾物たっぷり煮
	副菜	ドレッシングサラダ
	汁物	もずくスープ
	果物	みかん缶
(おやつ)		牛乳
		スティックパイ

いただきます



●鶏肉の乾物たっぷり煮● 4人分

<材料>

鶏もも肉・・・100g
凍り豆腐・・・12g
ひじき(干し)・・・8g
干しいたけ・・・1,4g
切り干し大根・・・8g
にんじん・・・60g

<調味料>

ごま油・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ2
うすくちしょうゆ・・・大さじ1 1/2
出し汁・・・200cc

- 1 高野豆腐は戻して短冊 ひじき、干しいたけ、切り干し大根も戻し、にんじんはせん切りにする。
- 2 ごま油で鶏肉と①を炒め、出し汁を加え柔らかくなったら 調味料を入れてさらに煮る。