

あけぼの学園 9月の献立

いただきます



9月30日 メニュー



(献立)

昼食

ごはん
さんまのかば焼き風
春雨の三色和え
オニオンスープ
みかん缶

おやつ

牛乳
揚げ一番

献立紹介やメッセージなど

●さんまのかば焼き風 (こども5人分)●

<材料>

さんま・・・ 5切れ
塩・・・適量
小麦粉・・・ 20g
かたくり粉・・・10g

<調味料>

濃い口醤油・・・大さじ2
砂糖・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1
水・・・大さじ1 1/2
揚げ油・・・適量



(作り方)

- 1、さんまにしょうが汁をつける
- 2、さんまに片栗粉、小麦粉ををつけて油で揚げる。
- 3、砂糖、みりん、濃い口醤油、水を煮たてた所に揚げたさんまを入れてからませる。

*魚はいわし、メルルーサでも美味しいですよ!!!