

# あけぼの学園 3月の献立



3月19日 メニュー



(献立)

## 昼食

ごはん

チンジャオロース

ひじきと白菜のサラダ

みそしる

みかん缶

## おやつ

牛乳

お麩ラスク

献立紹介やメッセージなど

●(こども5人分)●

<材料>

豚肉 200g  
たまねぎ 150g  
人参 100g  
ピーマン 80g  
たけのこ 30g  
しょうが汁

<調味料>

濃い口 大さじ1  
砂糖 小さじ1  
ごま油 少々  
かたくり粉 小さじ1

★お肉の下味

濃い口 小さじ1  
お酒 少々

(作り方)

- 1、★の調味料をお肉混ぜ下味をつけておく。
- 2、たまねぎはくしぎり、人参、ピーマンたけのこはせんぎりにする。
- 3、油でお肉を炒めて、野菜をいれ調味料としょうが汁をいれる。
- 4、最後にごま油をかけて水溶きかたくり粉でとじる。