

きゅうしょくだより

24年 4月

今月の人気のメニューや新メニューなど毎月紹介していきます！！
気になるメニューや知りたいレシピなどあったら言って下さいね♪

★ マカロニとひき肉のケチャップ炒め ★



マカロニ
豚ひき肉
玉ねぎ
にんじん
ピーマン
サラダ油
ケチャップ

- ①マカロニをゆでる
(炒めるので固ゆでにしておく)
- ②玉ねぎ・にんじん・ピーマンを太めの千切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、豚ひき肉・にんじん・玉ねぎ・ピーマンを炒め、具材が柔らかくなったらマカロニをいれ炒める。
- ④ケチャップとコンソメで味を調節する。



★ ひじきと鶏肉の煮物 ★



ひじき
大豆
こんにやく
油揚げ
鶏肉
にんじん
干しいたけ
砂糖
しょうゆ
みりん



ひじきはカルシウムと鉄分が豊富！
カルシウムはビタミンDと一緒に摂取することで吸収率UP↑↑
ビタミンDが多い、しいたけと一緒に♪

鉄分はたんぱく質・ビタミンCと一緒に摂取すると吸収率がUP↑↑

干しいたけの戻し汁を使い、砂糖・しょうゆ・みりんで味を調節して下さい。
だし汁を多く使うことで薄味でもおいしいですよ☆



★ お花見だんご ★



上新粉
白玉粉
にんじん
きな粉
砂糖
塩

お団子はごま団子や甘辛団子にも変身します★
にんじんをほうれん草に変えてもおすすめです！



★ お花畑カレー ★



じゃがいも
玉ねぎ
グリーンピース
にんじん
コーン
豚肉
卵
サラダ油
カレールウ

卵をゆでて白身と黄身を別々につぶし、

見た目も
かわいく、
子どもたちも
喜んでくれました～！！



白いおだんご

- ①白玉粉に水を入れ、こねる。(耳たぶのやわらかさ)
- ②上新粉に砂糖を加え、お湯を入れ、耳たぶの柔らかさになるようにこねる。
- ③白玉粉と上新粉を合わ

きなこだんご

- ①白玉粉に水を入れ、こねる。
- ②上新粉にお湯を入れ耳たぶの柔らかさになるようにこねる。
- ③白玉粉と上新粉を合わせてよく混ぜるようにこねる。

にんじんだんご

- ①白玉粉に水を入れ、こねる。
- ②にんじんをすりおろす。
- ③上新粉に砂糖を加え、お湯を入れこねる。
にんじんの水分があるので少し固めにしておく。
- ④すりおろしたにんじんと上新粉を合わせてこねる。
少し固めの場合はお湯を入れ調節する。

鍋にお湯を沸かし、一口大の大きさに丸めてゆで、お団子が浮かんできたら水を入れたボールにいれ、ザルにあげる。

きなこ団子には砂糖と合わせたきな粉をまぶし、**完成♪**