

おすすめメニュー



【献立の例】

- ★ れんこん入り鶏そぼろ丼
(ご飯、そぼろ丼の具)
 - ★ ほうれん草と切干し大根の和風サラダ
 - ★ すまし汁

【作り方】

- ①鶏ひき肉に酒をまぶす。
 - ②油を熱し、しょうがを炒め香りを出す。
 - ③鶏ひき肉を入れ、十分に炒める。
 - ④れんこん、調味料を加える。
 - ⑤味をととのえ、水溶きでんぷんを加える。



《おすすめポイント・調理のポイント等》

- ・ごはんにのせて食べるため、お米の大きさに合わせてれんこんを細かく切っています。また、ご飯が進む味付けにしています。
 - ・れんこんは、食物繊維が多く、また、かみごたえもあるため、子どもたちに進んで食べてほしい食べ物の1つです。