

【6月誕生会の献立】

* 大山おこわ

* 境港サーモン入りコロッケ

* きゃべつと胡瓜のゆかり和え

* オレンジ

* わかめスープ(写真にはありません)



* 大山おこわ

<材料:4人分>

米…1.5合

もち米…0.5合

干椎茸…4g

鶏肉…60g

人参…50g(1/3本)

ごぼう…30g(1/4本)

油揚げ…20g

昆布…1枚

砂糖…18g(大さじ2)

醤油…32g(大さじ2)

<作り方>

- 1.米ともち米は合わせて研ぎます。
昆布をのせ、水に30分程つけます。
- 2.ごぼう、人参、干椎茸、油揚げは粗みじんに、
鶏肉は細かく切ります。
- 3.米に調味料を加えたら、水をおこわの線まで加えます。
具材を米の上のにのせたら、炊飯します。
(ご家庭の炊飯器の使い方調整してください)
- 4.炊き上がったご飯から昆布を取り出し、混ぜ合わせます。