

レシピ紹介 <9月 誕生会メニュー>

* 秋の味ご飯

* 豆腐の味噌汁

* キスフライ

* カリカリポテト

* ゆかり和え

* パイン



さつまいもは皮付きのままでも彩りよく仕上がります。お好みで皮をむいても構いません。

* 秋の味ご飯

【材料:4人分】

- ・米...1.5合
 - ・昆布...1枚
 - ・鶏肉...80g(細かく切ります)
 - ・さつまいも...1/3個(1cm角)
 - ・人参...1/3本(みじん切り)
 - ・しめじ...1/4株(2cmに切りほぐす)
- (調味料)

砂糖...大さじ2/3

醤油...大さじ2

【作り方】

- 1.米は研ぎ、昆布をのせて水に30分程つけます。
- 2.材料と調味料を加え、釜の線まで水を足し、炊飯します。
- 3.盛り付けてできあがりです。