

9月 誕生会メニュー

* 秋の味ご飯

* 豚肉のコロッケ

* ミックス野菜

* 清汁

* かみかみごぼう

* パイナップル



【秋の味ご飯】

《材料：4人分》

- ・ 米 . . . 1.5合
- ・ さつまいも . . . 1/2本（1cm角に切る）
- ・ しめじ . . . 1/5株（2cmに切りほぐす）
- ・ 人参 . . . 1/5本（粗みじん切り）
- ・ 鶏肉 . . . 80g（細かく切る）

（調味料）

- ・ だし汁
- ・ 醤油 . . . 大さじ1
- ・ みりん . . . 大さじ2/3

《作り方》

- 1.米を研いで30分程水に漬けます。
- 2.炊飯釜に米と調味料を入れ目盛りを合わせます。
具材を上のにのせて炊飯します。