

## 8月 誕生会メニュー

- \* コーン入り混ぜご飯
- \* 境港サーモン入りコロッケ
- \* ミックス野菜
- \* 清汁
- \* 大学じゃが芋
- \* パイナップル



### 【コーン入り混ぜご飯:4人分】

- ・米・・・1.5合
- ・鶏肉・・・60g(細かく切る)
- ・玉ねぎ・・・1/2個(みじん切り)
- ・ピーマン・・・1個(みじん切り、湯通しし苦みをとる)
- ・コーン・・・大さじ2

#### (調味料)

- ・バター・・・1かけ
- ・カレー粉・・・1g
- ・コンソメ・・・5g
- ・食塩・・・適量

#### 【作り方】

- 1.米は研いで30分水に漬け、炊飯します。
- 2.鍋で鶏肉と玉ねぎを炒め、火を通します。  
ピーマン、コーンを加え、調味料で味付けをします。
- 3.炊きあがったごはんと具材を混ぜ、お好きな型に入れて盛り付けします。