

10月 誕生会メニュー

- * 栗ご飯
- * わかめの清汁
- * 豚ヒレカツ
- * マカロニケチャップ
- * ミックス野菜
- * パイナップル



【栗ご飯】

《材料：4人分》

- ・米…1合
- ・もち米…0.5合
- ・剥き栗…4個（細かく切る）
- ・さつま芋…1/2本（1cm角に切る）
- ・人参…1/5本（粗みじん切り）
- ・干椎茸…中1個（粗みじん切り）
- ・ごぼう…1/3本（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。