

11月 誕生会メニュー

- * さつまいもご飯
- * わかめスープ
- * アジの磯辺フライ
- * マカロニケチャップ
- * ボイルキャベツ
- * パイナップル



くま組さんがさつまいもご飯のクッキングを行いました。

【さつまいもご飯】

《材料:4人分》

- ・米…1合
- ・もち米…0.5合
- ・鶏ひき肉…40g
- ・さつまいも…1/2本(1cm角に切る)
- ・人参…1/3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。