

## 4月 誕生会メニュー

- \* ミックスピラフ
- \* 野菜コロッケ
- \* ゆかり和え
- \* わかめスープ
- \* マカロニケチャップ
- \* パイナップル



## 【ミックスピラフ:4人分】

- ・米…1.5合
- ・豚ひき肉…80g
- ・玉ねぎ…1/2玉(みじん切り)
- ・人参…1/3本(みじん切り)
- ・グリーンピース…30g
- (調味料など)
- ・コンソメまたはブイヨン…2g
- ・食塩…少々

## 【作り方】

1. 米は研いで30分水に漬けて炊飯します。
2. 厚めのフライパンを用意し、温めます。  
豚ひき肉を炒めバラバラにしたら、  
玉ねぎ、にんじんを加え火を通します。
3. グリーンピースを加え調味します。  
炊き上がったご飯を加えて炒めます。  
食塩で味を調えます。