



きゅうしょくだより

H29. 6 厚生館保育園

あじさいの花が少しずつ咲き始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。
この時期ならではの動物や植物に触れたりして、遊びたいですね。
食事をしっかりととり、暑い夏に備えましょう♪”



子ども達が好きな味付けだったみたいでよく食べていました★

今月のおすすめメニュー

○鮭のんにく醤油焼き

(材料)	(4人分)
鮭	4切れ
醤油	大さじ2/3
みりん	小さじ1
酒	大さじ1/2
すりおろしにんにく	少量

(作り方)

- ① にんにく1かけをすりおろす。
(すりおろしにんにくチューブでもOKです。)
- ② 鮭に調味料をからめてしばらく漬けて置く。
- ③ フライパンで鮭に火が通るまで両面焼く。
またはグリルで焼く。

○卵ご飯焼き

(材料)	
ご飯	茶碗1.5杯分
鶏ひき肉	20g
人参	1/5本
小ねぎ	2本
卵	2個
醤油	小さじ1
みりん	小さじ1/2
砂糖・塩	少量ずつ

(作り方)

- ① 人参と小ねぎを細かく切る。
- ② ひき肉を軽く炒めて取り出しておく
- ③ ご飯と野菜とお肉と調味料をすべて混ぜる。
- ④ フライパンに油をひき、お好み焼きのように両面焼く。
(オーブンの場合生地を薄くひいて
180℃/15分くらいで焼けます。)

チーズを入れたり他にもアレンジが楽しめます♪

