

10月誕生会しぴ



♡お弁当給食♡

- ・さつまいもご飯
- ・照り焼きチキン
- ・梅おかか和え
- ・厚焼き卵
- ・みりん



中身のおかずはお好みで♡

🍷 さつまいもご飯 🍷

- ・さつまいも 小1本
- ・米 2合
- ・塩 小さじ2



- ① 米を洗い、2合の目盛りに合わせて水を入れ、30分程浸水させておきます。
- ② さつまいもは洗って両端を切り落とし、皮ごと1cmの角切りにし、水にさらしておきます。
- ③ 米が浸水できたら、炊飯器に塩を入れ混ぜます。
- ④ さつまいもを米の上に広げて炊飯します。普通コースの炊飯で大丈夫です。
- ⑤ 炊き上がったら全体を底から混ぜ合わせて完成です。
- ⑥ お好みに雫ゴマを散らします。

🍗 照り焼きチキン 🍗

- ・鶏もも肉 1枚
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ1



- ① 鶏もも肉を好みの大きさに切ります。
- ② しょうゆ、砂糖、酒、みりんを下味を付けて30分程冷蔵庫に入れておきます。
- ③ フライパンに油を入れ、を中火で熱し、②を皮目の方から焼いていきます。(5分程)
- ④ こしがりが付いたら、裏返して弱火にし、蓋をして5分くらい焼きます。
- ⑤ 火が通ったら完成です。

10月の誕生日ケーキは
モンスターケーキでした👾

