

10月誕生会献立



令和5年11月
新堀保育園



- ・秋のかしーライス
- ・コーンスロー
- ・りんごゼリー
- ・牛乳



🍄秋のかしーライス🍄

材料(5人分)

- ・市販のかしールー 100g
- ・豚もも肉スライス 200g
- ・玉ねぎ 中1と1/2個
- ・にんじん 小1本
- ・さつまいも 中1本
- ・マッシュルーム 5~6個
- ・しめじ 1株
- ・サラダ油 大さじ2
- ・水 700ml

作り方

- ① 厚手の鍋にサラダ油を熱し、豚肉、一口大に切った野菜ときのこをよく炒める。
- ② 水を加え、沸騰したらアクを取り、材料がやわらかくなるまで弱火-中火で煮込む。(約15分)
- ③ いったん火を止めてかしールーを割り入れ、+ 分に溶かし再び弱火で煮込む。
- ④ 白飯をお皿に盛りつけ、③をかけて出来上がり😊

お好みで他の秋野菜を入れてもいいですね😊



午後おやつは
さつまいもパイでした😊

