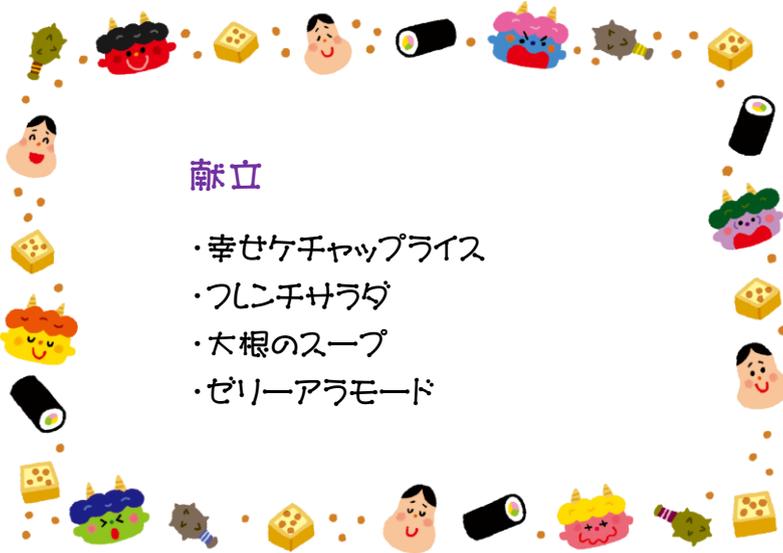


# 2月誕生会しんぴ

令和6年3月  
新堀保育園



## 献立

- ・幸せケチャップライス
- ・つしんチサウダ
- ・大根のスープ
- ・ゼリーアラモード



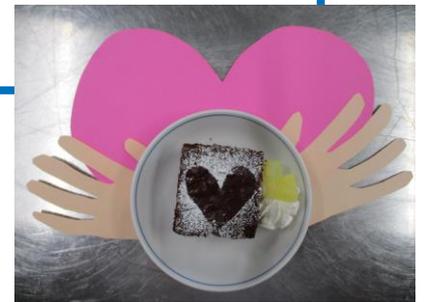
## ケチャップライス

### ☆三材料☆三 (3~4人分)

- ・白ご飯 茶碗3~4杯
- ・鶏もも肉 60g
- ・たまねぎ 1/2個
- ・にんじん 1/2本
- ・ピーマン 1個
- ・バター 10g
- ・コンソメ 小さじ1
- ・塩こしょう 少々
- ・ケチャップ 大さじ5

### ☆三作り方☆三

- ①人参はさいの目切り、玉ねぎはみじん切りにする。  
鶏もも肉は、食べやすく口口状に切る。
- ②フライパンにバターを入れて溶かし、①を入れ炒める。
- ③塩こしょう、コンソメ、ケチャップで味をつける。
- ④ご飯を入れて混ぜ、軽く炒める。
- ⑤お皿に盛りつけ完成です😊



## 大根のコンソメスープ

### ☆三材料☆三

- ・大根 1/4本
- ・玉葱 1個
- ・ベーコンスライス千切り 100g
- ・ホールコーン 100g
- ・コンソメ 大さじ1
- ・塩こしょう 適量

### ☆三作り方☆三

- ①大根は食べやすい大きさに切り、玉ねぎはスライスする。
- ②鍋に湯を沸かし材料全てを入れて煮る。
- ③大根が軟らかくなったら、お好みでコンソメ塩こしょうをして完成です。

