



入学・進級お祝い献立

	<p> 主食 : 赤飯 主菜 : からあげ 副菜 : かきたま汁 デザート : お祝いゼリー 飲み物 : 牛乳 </p>	
---	--	--

メニュー	材料(1人分)	作り方
赤飯	米 40g もち米 30g ささげ 5g ごま塩 適	① ささげは、かためにゆでます。 ② 米ともち米を研ぎ、ささげの煮汁と水で通常の水分量にしてささげをのせて炊く。 ③ 炊けたら、ごま塩を振る。
からあげ	鶏もも肉 60g 酒 小さじ1/4 塩 ひとつまみ しょうゆ 小さじ1/4 でんぷん 適 揚げ油 適	① とりもも肉に酒、塩、しょうゆに漬けておく。 ② でんぷんの衣をつける。 ③ 油で揚げる。
かきたま汁	にんじん 10g 長ねぎ 15g 乾燥わかめ 0.3g たまご 1/2個 だし汁 180ml 塩 ひとつまみ しょうゆ 小さじ1/2 でんぷん 適	① にんじんはせん切り、長ねぎは小口切り。 ② 乾燥わかめは戻す。 ③ 卵は、割卵し、溶いておく。 ④ 鍋ににんじんが煮えるくらいの水を入れ煮る。 ⑤ ④に長ねぎを加え、ねぎがしんなりしたらだし汁を加えひと煮立ちさせ、わかめ、調味料を入れる。 ⑥ ⑤に水溶きでんぷんを加えてからよく溶いた卵をまわし入れて仕上げる。
お祝いデザート		