



もくもく

だより

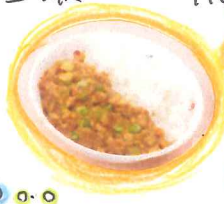


今回はお豆腐キーマカレーと、ジューシー(沖縄風ご飯)、イベントメニューを紹介します。



お豆腐キーマカレー(材料1人分)

- 豆腐 ... 1/3
- 鶏モモひき肉 ... 20
- 玉ねぎ ... 10
- 人参 ... 10
- 冷凍グリーンピース ... 5
- カレールー ... 9
- 牛乳 ... 20
- 油 ... 2
- さとう ... 1
- ケチャップ ... 3
- ご飯 ... 110



- ① 玉ねぎ・人参を粗いみじん切りにします。
グリーンピースはゆで冷ます。
豆腐は下ゆでし、水気をまします。
- ② 熱した油で肉・玉ねぎ・人参・豆腐を水分を飛ばすように、豆腐を崩しながら火がめします。
水分が1/3くらいまでいなくなったら、牛乳を加えて煮ます。
- ③ ルーを加えて煮込み、さとう・ケチャップで味を調整。
グリーンピースを加えて下さい。
(※水分が足りない場合は、水を入れて調節。)

★シーサー★



ジューシー(沖縄風ご飯) (材料1人分)

- 豚もも小間 ... 10
- 人参 ... 5
- 玉ねぎ ... 5
- ご飯 ... 70
- 酒 ... 0.5
- しょうゆ ... 1.5
- みりん ... 1.5
- さとう ... 1



- ① 肉は細切りにし、酒をふります。
野菜はみじん切りにします。
- ② 研いだ米に調味料・本だし汁又は水(調味料と合わせて通常の炊飯水量)を加えて軽く混ぜます。
- ③ 上に①を広げてのせ、炊飯します。
- ④ 炊きあがったらよく混ぜ合わせて下さい。

3月14日



●ホワイトティー☆クリームライス
ポテト玉子サラダ
フルーツ(不知火)

金
3月7日



●いなり寿司
豚肉とかぼちゃ煮物
みそ汁
フルーツ(バナナ)

※今回の「もくもくだより」は
いかがでしたでしょうか。
ぜひご家庭でも作って
みてください。
これからも紹介してい
きます。調理員 さとう