

12月1日(金)

昼食

おやつ



リースライス
鶏肉の変わり焼き
あとひきごぼう
野菜スープ
カルピスゼリー

誕生会

フルーツタルト

麦茶

鶏肉に下味をつけ、マヨネーズをつなぎにし
乾燥マッシュポテトを衣にした
鶏肉の変わり焼きはみのりの定番メニューです。

～レシピ紹介～ 【鶏肉の変わり焼き】

《材料》

鶏肉 約200g
塩・こしょう 少々
マヨネーズ 大さじ2
乾燥マッシュポテト 適宜

《作り方》

- ①鶏肉を食べやすい大きさに切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ②鶏肉にマヨネーズをつけ、②の衣をつけ、天板に並べる。
- ③180℃に温めたオーブンで約20分焼く。

