



3月3日 (火)



昼 食

おやつ



ちらし寿司
鰯の西京焼き風
菜の花の和えもの
あとひきごぼう
清まし汁
みかん

デコレーションケーキ
麦茶

3月の誕生会メニューです。
ひな祭りにちなんで、ちらし寿司やひなあられを提供しました。
旬の菜の花は子どもたちの食べやすい味付けにしています。

～レシピ紹介～

【 鰯の西京焼き風 】

≪ 材料・子ども4人分 ≫

鰯 40g×4枚
淡色味噌 大さじ1
マヨネーズ 大さじ1
砂糖 小さじ1 強
みりん 小さじ1 弱

≪ 作り方 ≫

①調味料を全て混ぜ合わせ、鰯の上にのせる。
②オーブンでこんがりとし焼き色がつくまで焼く。
※オーブンが使えない場合は調味料を全体に絡めて
フライパンで両面をしっかりと焼く。

