

3月10日 (火)

昼食

おやつ



ハンバーガー

キャロットドレッシングサラダ

コーンスープ

いちご

カレーうどん

麦茶

ハンバーガーは、パンに切れ込みを入れて
自分たちでハンバーグを挟んで食べます。
野菜などもいれてオリジナルバーガーの出来上がり。
少し特別な感じがして子どもたちも喜んでくれます♪

～レシピ紹介～

《 材料・作りやすい分量 》

人参	1本
玉葱	1/4個
サラダ油	大さじ3強
醤油	大さじ2弱
酢	大さじ3弱
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1

【キャロットドレッシング】

《作り方》

- ①人参は大きめの乱切りにして茹で、柔らかくなったらすりつぶす。
- ②玉葱は細かくみじん切りにして、しばらく水にさらす。
水にさらしても辛みが残っていたら、レンジで加熱する。
- ③みりんを小鍋に入れ火にかけてアルコールを飛ばす。
調味料を全て合わせて砂糖をよく溶かしたら水気を絞った①②と合わせる。

