3月15日（火）

昼　食



御飯
秋刀魚の葱味噌焼き
お浸し
刻み昆布の炒り煮
味噌汁
みかん

おやつ



豆腐ドーナツ

牛乳

昆布は「喜ぶ」に通じる縁起物とされています。
食物繊維やカルシウムがたくさん入っており
成長途中の子どもたちにはとても大切な栄養素です。
今回は昆布を炒り煮にして提供しました。

～レシピ紹介～
≪　材料:子ども5人分　≫

【 刻み昆布の炒り煮 】

刻み昆布	20ｇ
竹輪	50ｇ
人参	50ｇ
隠元	10ｇ
醤油	小１弱
みりん	小１/２
砂糖	小2
油	適量

①刻み昆布はぬるま湯で戻し、３～４ｃｍで切る。
②他の材料を切る。
　人参→千切り　　竹輪→半月切り
　隠元→斜め切り
　（隠元はレンジで火を通しておく。）
③油で竹輪・人参を炒める。
　人参が軟らかくなったら、刻み昆布と少量の水を入れて柔らかくなるまで煮る。
④やわらかくなったら、砂糖・みりん・醤油の順に入れて味を付ける。
⑤皿に盛り、彩りに上から隠元をのせて完成。

