



3月4日 (月)



昼食

おやつ



ちらし寿司
 鶏肉の変わり焼き
 菜の花の和えもの
 ごぼうチップス
 清まし汁
 みかん

デコレーションケーキ
 ひなあられ
 麦茶

今月の誕生会の『菜の花の和えもの』は春の訪れを感じさせてくれるメニューです。
 菜の花特有のほろ苦さや香りがありますが 茎の部分は甘みが凝縮され
 つぼみは成長するための養分を備えるので栄養が豊富にあります。

～レシピ紹介～

《材料・子ども5人分》

菜の花
 醤油
 砂糖

125g
 小1/2
 小1

【 菜の花の和えもの 】

《作り方》

- ①菜の花を2cmに切る。
- ②切った菜の花は茹でて、水にさらして絞っておく。
- ③調味料を合わせ、味付けをする。

