



2月9日 (月)



昼食

おやつ



醤油ラーメン
揚げ餃子
添え野菜
フルーツポンチ

黒糖蒸しパン
牛乳

「揚げ餃子」は肉じゃがを潰して入れたイメージです。
残り物の肉じゃがや、味付けをピザソースなどに変えてもOKです！
アレンジを楽しんで下さい。

～レシピ紹介～

【揚げ餃子】

《材料：子ども5人分》

餃子の皮	10枚
豚挽肉	40g
じゃが芋	100g
玉葱	30g
隠元	10g
☆醤油	小1
☆みりん	小1
☆砂糖	小1
揚げ油	適量

《作り方》

- ①じゃが芋は皮をむき、適当な大きさに切って電子レンジ等で潰せるくらいまで加熱する。
- ②玉葱みじん切り、隠元は小口切りにする。
- ③鍋に豚挽肉・玉葱を入れ炒める。
- ④じゃが芋と☆の調味料を加えて煮込む。
～じゃが芋は潰しながら～
最後に加熱しておいた隠元を合わせる。
- ⑤餃子の皮の中央に具をのせ端を3ヶ所つまみながら包む。
- ⑥180℃の油で揚げる。

