



3月13日 (金)



昼食

おやつ



チキンカツカレー
れんこんサラダ
野菜スープ
いよかん

ごま豆腐
せんべい
麦茶

今月は卒園する年長さんのリクエスト献立です♪
その中でも『チキンカツカレー』は毎年大人気で
野菜をペースト状にしてカレーに入れ、チキンカツをのせています。
『れんこんサラダ』もマヨネーズ味でカレーとよく合います。

～レシピ紹介～

【 れんこんサラダ 】

《材料：子ども5人分》

《作り方》

れんこん	110g
人参	30g
きゅうり	35g
ハム	30g
☆白すりごま	7g
☆マヨネーズ	大2
☆醤油	小1/2
☆砂糖	小1/2
☆塩	少々

- ①野菜を切る。
れんこん…いちょう 人参…千切り
きゅうり…千切り ハム…太めの千切り
- ②れんこんと人参とハムは茹でて、水でさらしてから水気をきっておく。
- ③きゅうりは分量外の塩を振って、水気をきる。
- ④☆の調味料を合わせて、具材と混ぜ合わせる。

