



12月のきゅうしょくだより

令和2年度 うめもりざかほいくえん



休日はおうちで過ごそう！

なかなか収束しないコロナウィルス。これからの季節はインフルエンザや年末年始もあり、家庭での食事時間も多くなるとお思います。簡単に作れるメニューです。ぜひ、家庭でもお試しください。



レシピ紹介



《鶏肉のこんぺいとう煮》

材料（4人分）

鶏もも肉 2枚（手羽元もOK!）

しょうゆ100cc 氷砂糖100g

作り方

1. フライパン（鍋）に油を熱し、肉の両面に焼き目をつける
2. 肉が浸るまで水を入れ調味料を入れて煮込む
3. 中火で煮込むと味が染みて美味しいです！最後に煮汁を煮詰めてかけると good！



《万能玉ねぎドレッシング》

材料

しょうゆ100cc

酢 100cc

砂糖 100g

玉ねぎ1/2個



作り方

1. 玉ねぎを薄く切る（スライサーでもOK!）
2. 玉ねぎに塩をかけもむ
3. 水洗いをしてしぼり、みじん切りにする
4. 調味料を火にかけ砂糖を溶かす（レンジでチンでもOK!）
5. 混ぜ合わせてできあがり

※かつお節、じゃこ、ごま油など合わせると
バリエーションも増えておすすめ！

《切り干し大根のおやき》



》

材料（小さめ5個）

切り干し大根 乾燥10g

じゃこ 大1

ねぎ 10cm（小口切り）

塩、しょうゆ 少々

作り方

1. 切り干し大根を柔らかく煮る
2. みじん切りにする
3. 材料を混ぜ合わせる
4. フライパンにごま油で焼く

※お好みソースは味なしでOK
大人は酢醤油で食べても

