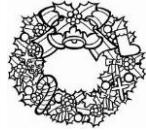




がつ 12月のきゅうしょくだより

れいわ ねんど
令和2年度 うめもりざかほいくえん



きゅうじつ

す ご そ う

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、家庭での食事時間が多くなると思います。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



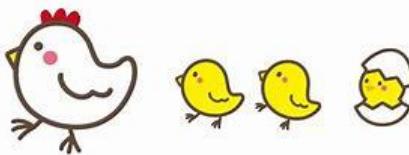
『鶏肉のこんぺいとう煮』

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

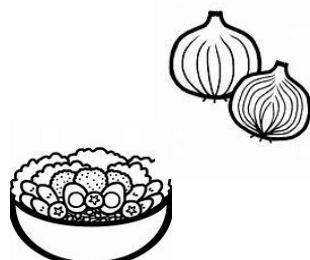
- フライパン(鍋)に油を熱し、肉の両面に焼き目をつける
- 肉が浸るまで水を入れ調味料を入れて煮込む
- 中火で煮込むと味が染みて美味しいです！最後に煮汁を煮詰めてかけるとgood！



『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

- 玉ねぎを薄く切る(スライサーでもOK！)
- 玉ねぎに塩をかけもむ
- 水洗いをしてしぼり、みじん切りにする
- 調味料を火にかけ砂糖を溶かす(レンジでチンでもOK！)
- 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

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

※お好みソースは味なしでOK
おとなすじょうゆたべても
大人は醤油で食べても

