

# 4・5月誕生会の献立を紹介します

今年度最初の誕生会です。  
ご感想を聞かせて下さい！



## ★鶏肉ときのこのピラフ、ポテトサラダ 南瓜と厚揚げのみそ汁、、フルーツヨーグルト和え

◎今回は【 鶏肉ときのこのピラフ 】のレシピを紹介します。

年少組、未満児クラスの子どもたちは集団で食べることや初めての給食に戸惑っているかも知れませんね。今回ご紹介したレシピを参考にして頂きご家庭でも給食の味を楽しんでみてはいかがでしょうか！！

### 【 鶏肉ときのこのピラフ 】

《 材料 4人分 》

鶏もも肉	100 g	お米	2合
マッシュルーム	30g(水煮缶使用)	にんにく	1/2片
シメジ	1パック	オリーブ油	適宜
玉ねぎ	大1/2 個	料理酒	大さじ1.5
コーン (ホール)	大さじ 5	コンソメ	小さじ2
にんじん	1/4 本	塩	適宜
アスパラガス	細め4本	こしょう	少々

《 作り方 》

- ①お米を研いで少し水の量減らして炊きます。
  - ②鶏肉は小さめに切っておく。にんにくはみじん切りにする。
  - ③マッシュルームは水気を切っておく。シメジは小房に手で割いておく。
  - ④にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。(細かくしなくても大丈夫です！)
  - ⑤コーンも水気を切っておく。
- アスパラガスは塩ゆでしてから小さめに切っておく。(盛り付けた後の彩りです。)
- ⑥フライパンを熱しオリーブ油をしいて、にんにくをさっと炒め香りを出す。鶏肉、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、シメジ、コーンの順番に塩こしょうをして炒めます。料理酒、コンソメを加えてさらに炒めます。最後に塩で味を整えます。
  - ⑦炊きあがったご飯に炒めておいた具材を混ぜてできあがりです。最後にアスパラガスを上にはらして頂きます！！

幼稚園では量が多いので炒めておいた具を炊きあがったご飯に混ぜて作りますが、炊飯器に材料と調味料を入れて炊く方法もあります！ご家庭ではその方が手軽にできそうですね！いろいろな食材でお試しを！

