

2・3月誕生会の献立を紹介します

ご家庭での感想お待ちしております。



★鶏肉とひじきの混ぜご飯、マセドアンサラダ 豆腐のかきたま汁、苺ジョア

◎今回は【 鶏肉とひじきの混ぜご飯 】のレシピを紹介します。

鶏肉、ひじきなどの材料を煮て炊き上がったご飯に混ぜています。ひじきに栄養が豊富というのは知られていますが、食べる機会が少ないという事はないでしょうか？カルシウムは牛乳の約12倍！食物繊維はごぼうの7倍！マグネシウム(血液の循環を正常に保つ)はアーモンドの2倍なんですよ！積極的に食べたい食材ですね！

【 鶏肉とひじきの混ぜご飯 】

《 材料 》

- お米1.5合 もち米0.5合(なければ入れなくても良いです)
- 鶏挽肉 70g しめじ 1/2パック
- ひじき 大さじ2 油揚げ 1/2パック 人参 小1/4本
- 水 1/3cup しょう油 大さじ1.5 砂糖 大さじ1
- みりん 大さじ1/2 和風だし 少々 炒め油 適宜

《 作り方 》

- ①お米は研いでおく。炊くときにしょう油と和風だしを少し入れて炊く。
- ②ひじきはたっぷりのお水で戻しておきます。人参は短めの細切り。しめじは小房に分けておく。油揚げは油抜きして半分に切って細切り。
- ③鍋に炒め油をしいて鶏挽肉、人参、しめじ、ひじきを炒めます。全体に油がまわったら、油揚げを加え、水と調味料を入れて落としぶたをして中火以下で汁気がなくなるくらいまで煮ます。
- ④炊き上がったご飯に煮た具材を混ぜて出来上がりです！

手作りおやつで好評でしたので黒糖ドーナツのレシピを紹介します！

《 材料 ・約12個分 》

- 卵 2個 黒砂糖(粉状のもの) 130~140g サラダ油 小さじ2
- 薄力粉 220g ベーキングパウダー 小さじ1.5 塩 小さじ1
- 揚げ油 (サラダ油)

- ①ボールに卵を溶きほぐし黒砂糖を加えて混ぜ3分ほどおいてなじませます。
- ②①のボールにサラダ油を加え混ぜる、薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、塩も加えてさっくりと混ぜ合わせます。
- ③全体になじんだらボールにラップをかけて冷蔵庫に20分ほど入れます。
- ④揚げ油を約140度に熱し始める。③の生地をスプーンですくい手にサラダ油を薄く塗って直径2~3cmに丸め揚げ油に静かに入れます。残りも同様にする。まわりが固まってきたら返して弱火で10分ほど揚げる。全体がきつね色になり竹串を刺してなにも付いてこなければ出来上がりです！



x x



x x



x x



x x



x x



x x



x

x



x

x



x

x