



つぼみ保育園の給食をご紹介します。



～ 炒り鶏 ～

12月4日(月)の給食は、炒り鶏です。炒り鶏は、人参やごぼう、れんこんなどの根菜がたくさん入った食物繊維たっぷりのメニューです。保育園では大きな釜でたくさんの食材と一緒に煮込むので、うま味が出て味がよくしみ込んでいます。「将来の見通しが良くなるように」という願いを込め、れんこんを使ったお正月料理にもおすすめです！



今日もおいしく
出来上がりました！



【炒り鶏レシピ】

(大人2人子ども2人分)

鶏肉 150g

(下味：すりおろししょうが5g、
しょうゆ小さじ1、酒小さじ1)

にんじん 1本

れんこん 100g

ごぼう 1/3本

しらたき 100g

干しいたけ 2枚

たけのこ水煮 50g

炒め油 小さじ1

三温糖 大さじ1と1/2

酒 小さじ1

しょうゆ 大さじ1と1/2

炒り鶏

ツナサラダ

パン

