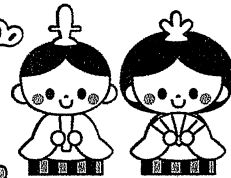




こんだて



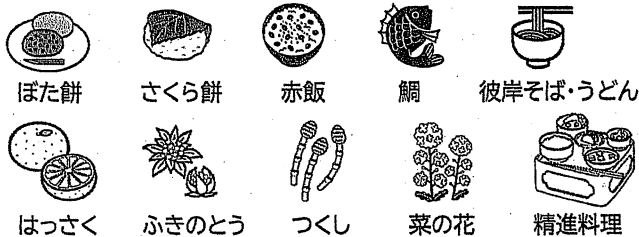
令和5年度(令和6年)

Table with 6 columns (days 11-25 to 15) and 3 rows (Meal, Drink, Ingredients). Includes menu items like '鶏肉の照り焼き' and 'カレーライス'.

Table with 6 columns (days 4-18 to 2-16) and 3 rows (Meal, Drink, Ingredients). Includes menu items like '鶏肉のつくね' and 'ハンバーグ'.

3月20日は『春分の日』

春分の日は、お昼と夜の長さがほぼ同じになる日で、「自然をたたえ、生物をいつくしむ」という意味があります。春分の日食べる物は、



が挙げられます。是非ご家庭でも春分の日のお食事を楽しんで下さい。

鶏肉のつくね(4人分)

材料: 鶏ひき肉-160g パン粉-大さじ5 人参-20g 玉ねぎ-50g 卵-1/4個 油-適量 水-大さじ2 ざらめ-小さじ1 しょうゆ-大さじ1/2 片栗粉-小さじ1 塩-ひとつまみ

- 作り方①ボールにみじん切りにした玉ねぎ・人参、鶏ひき肉、卵、パン粉を加え、よく混ぜる。 ②①を4等分に分け、厚さ2cm程に丸く成形する。 ③フライパンに油をひき、②を両面に焼き色が付き、中まで火が通るように焼く。 ④鍋にざらめ、しょうゆ、塩、水を入れて加熱し、水溶性片栗粉を入れ、とろみがついたら火からおろす。 ⑤③を皿に盛り、④をかけて完成。

