

☆4月誕生会メニュー 《メープル照り焼きチキン》

| | ご家庭4人分 (大人2人、こども2人) | 園児1人分 (3歳以上) |
|----------|------------------------|-----------------|
| 鶏もも肉 | 250g | 50g |
| しょうが | 2.5g | 0.5g |
| にんにく | 1g | 0.2g |
| メープルシロップ | 15g | 3g |
| しょうゆ | 小さじ2 | 2.5g |
| 酒 | 小さじ1/2 | 0.5g |

※1、2歳児の分量は
8割程度となります。



- 1 鶏肉を調味料で揉みこむように味付けし、10分ほどおいて味をなじませる。
- 2 クッキングシートを敷いた鉄板に味付けした鶏肉を並べ、
180° に余熱したオーブンで15分ほど焼く。※フライパンで焼いてもおいしくできます。
- 3 焼きあがった鶏肉を食べやすい大きさに切って盛り付ける。
※出来あがってから切ることで、鶏肉がよりジューシーに仕上がります。

☆5月誕生会メニュー 《たけのこご飯》

| | ご家庭4人分 (大人2人、こども2人) | 園児1人分 (3歳以上) |
|--------|------------------------|-----------------|
| 米 | 2合 | 50g |
| たけのこ | 120g | 20g |
| 人参 | 30g | 5g |
| 油揚げ | 25g | 5g |
| さやえんどう | 12g | 2g |
| しょうゆ | 大さじ1と1/2 | 3g |
| 塩 | 小さじ1/2 | 0.5g |
| 酒 | 小さじ1 | 0.5g |
| だし汁 | | |



- 1 米をとぎ、30～60分吸水させる。
- 2 たけのこは短冊切り、人参・油揚げ・さやえんどうは細切りにする。
- 3 炊飯器に、米・だし汁・調味料を入れる。
米の上にたけのこ・人参・油揚げを散らすように入れ一緒に炊く。
- 4 さやえんどうは別でさっとゆで、盛り付ける前にご飯と混ぜ合わせる。

4月・5月の誕生会献立の一部メニューです。
ご家庭でもぜひどうぞ。

