

給食だより 8月号

令和2年7月31日 認定こども園一関南保育園

今月の給食だよりは、4月からのお誕生会のケーキを紹介します。

試行錯誤を重ねて、毎月子供達が喜んでくれるよう考えています。

「すごーい!!」「もったいなくて食べられない」「美味しい」と声が聞こえ、

美味しそうに食べている姿を見るのが毎月楽しみです。

4月 エルモ



5月 クッキーモンスター



6月 かたつむり



7月 ライオン



<作ってみませんか・鶏肉のトマト煮込み>

(材料)4人分

・鶏もも肉	2枚	・塩	少々
・玉ねぎ	小1個	・ケチャップ	大さじ1
・にんにく	2片	・ウスターソース	大さじ1
トマト缶	1缶	・砂糖	大さじ1
★ 固形コンソメ	2個	・オリーブオイル	
水	150cc		

(作り方)

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩コショウ(分量外)をする。玉ねぎはスライス、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを入れ香りが出てきたら鶏肉を皮面から焼く。焼き目がつき、肉の色が変わったら皿にあげておく。
- ③ 同じフライパンに玉ねぎを炒め少ししんないしたら、★を合わせて煮立ったら鶏肉を加え再び煮立たせる。
- ④ 砂糖、ケチャップ、ウスターソースを加えて弱めの中火でコトコトに詰める。
- ⑤ 火が通って水分が少なくなってきたら、塩ブラックペッパーで味を整える。

※残りのソースはパスタやドリア、オムライスなどに使えます。チーズを乗せても美味しいです。