



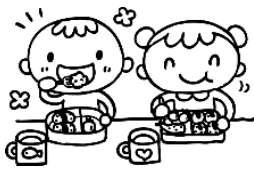
## 2022.5.18 今日の献立

### \* 離乳食

- ・ おかゆ
- ・ 鶏肉のトマト煮
- ・ じゃがいものクリーム煮
- ・ 麦茶

### \* 普通食

- ・ チキンカレー
- ・ コールスロー
- ・ 手作りりんごゼリー
- ・ 牛乳



♪ 本日提供の献立のレシピをご紹介します！

### < チキンカレー >

4人分

・ ごはん	適量
・ 鶏ひき肉	60 g
・ サラダ油	少々
・ にんじん	48 g
・ 玉ねぎ	60 g
・ じゃがいも	80 g
・ ピーマン	20 g
・ 大豆水煮	32 g
・ カットトマト缶	40 g
・ カレールウ	40 g
・ 牛乳	20 g

①ひき肉を炒める。

②にんじんはいちょう切り、玉ねぎは5 cmくらいの長さでスライスし、炒めたひき肉と一緒に煮る。

③じゃがいも・ピーマンは2~3 cm角にきり、大豆水煮は水を切っておく。

④にんじん・玉ねぎを30分ほど煮たら、じゃがいも・ピーマンを入れ柔らかくなるまで煮込む。

⑤大豆水煮・トマト缶を入れ、5分ほど煮たらルウを入れとろみをつけ、牛乳を加え10分ほど煮たら、できあがり。

※お水の量は、市販のルウに書いてある分量で大丈夫です。

\*子どもたちに大人気のカレー！野菜の美味しさいっぱい、みんな沢山おかわりしてくれます♪  
ポイントは、栄養満点の具たくさんにすること、そして野菜をじっくり煮て旨味を出すことです！  
しめじなどのきのこを入れてもおいしく仕上がりますよ☆

### < コールスロー >

4人分

・ キャベツ	80 g
・ にんじん	48 g
・ きゅうり	40 g
・ ツナ缶	20 g
・ 酢	6.4 g
・ 油	2 g
・ 砂糖	3.2 g

①キャベツ・にんじんは千切りにし、きゅうりも入れてゆでる。

②ゆであがったら、流水で冷やし水気を切り冷蔵庫で冷やす。

③調味料を合わせておき、冷やした野菜に混ぜ、味をつける。

④最後にツナを入れ、和えてできあがり。

\*ツナが入ることで子どもにも食べやすい洋風のサラダになります♪

