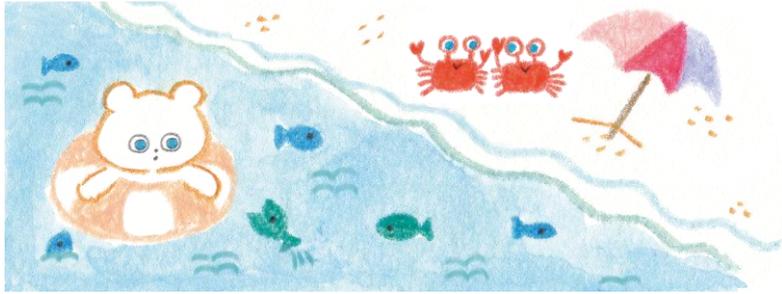


8月誕生会献立

令和6年9月
新堀保育園

誕生会メニュー

- ・ひまわりキーマカレー
- ・ゼリー
- ・サラダ
- ・牛乳



ひまわりキーマカレー

材料(4人分)

- ・カレールウ 1/2箱
- ・豚ひき肉 250g
- ・玉ねぎ 中1玉
- ・トマト 中1個
- ・ナス 2本
- ・ピーマン 2個
- ・にんじん 1本
- ・かぼちゃ 1/4個
- ・サラダ油 大さじ1
- ・あたたかいごはん

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、トマト、ナス、ピーマン、にんじん、かぼちゃは1.5~2cm角に切る。
- ② フライパンに油を熱し、豚ひき肉、たまねぎを炒める。玉ねぎが透き通ってきたら①の野菜を加え炒める。
- ③ 水を加え、沸騰したらアクを取りフタをして中火で5分煮込む。野菜が柔らかくなったらカレールウを入れてさらに煮込む。
- ④ ご飯をラップなどで小さい丸型に握り、中央をあけてドーナツ状に皿に並べる。
- ⑤ ご飯の真ん中にカレーを入れる。



誕生会デザートは
花火ケーキでした！

