

1月誕生会献立

令和7年2月
新堀保育園

♡メニュー♡

- ・三色丼
- ・グリーンサラダ
- ・野菜ジュース
- ・ゼリー



三色丼レシピ

♡材料♡

- ★鶏ひき肉 150g
- ・サラダ油 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・酒 大さじ1
- ★ほうれんそう 2束
- ・ごま油 小さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- ★卵 2個
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1/2

- ① フライパンにごま油を熱し、さく切りにしたほうれん草を炒める。塩で味を整える。
- ② ボウルに卵を割り入れ砂糖、しょうゆを加え混ぜる。
- ③ ほうれん草を取り出したフライパンに②の卵液を入れ火にかける。卵がぼろぼろになったら完成。
- ④ ③で使用したフライパンを洗う。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、鶏ひき肉を炒める。しょうゆ、酒で味付けする。
- ⑥ あたたかいご飯を器に盛り①のほうれん草、③のほうれん草、⑤の鶏ひき肉を彩りよく盛る。

