



# 利府聖農保育園・青葉台保育園

～6月の誕生日会メニュー～

- ★ケロケロピラフ
- ★タラフリッター
- ★コールスローサラダ
- ★ミニトマト
- ★スープ
- ★メロン



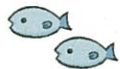
## ～ケロケロピラフの作り方～



### ○材料 (5人分) ○

- ・米・・・・・・・・2カップ
- ・ベーコン・・・・・・・・50g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・75g
- ・人参・・・・・・・・50g
- ・ピーマン・・・・・・・・25g
- ・ホールコーン缶・・30g
- ・油(炒め用)・・2.5g(約小さじ1/2)
- ・バター・・・・・・・・6g
- ・コンソメ・・・・・・・・7g(約小さじ2)
- ・塩・・・・・・・・少々
- ・グリーンピース・・10粒
- ・ちくわ・・・・・・・・約2本

- ① 米を炊く。
- ② 玉ねぎ、人参・ピーマンはみじん切りにし、ベーコンは細切りにする。
- ③ 温めたフライパンに油をひいて、ベーコン、玉ねぎ、人参、ピーマン、コーンを入れ炒める。
- ④ 軽く炒めたら、バターとコンソメ、塩を入れる。
- ⑤ 飾り用のちくわは輪切りにし、グリーンピースとちくわを茹でる。
- ⑥ 魚肉ソーセージは半月切りする。
- ⑦ 炒めた材料を炊いたご飯と一緒に混ぜる。
- ⑧ ご飯を楕円形にし、グリーンピースとちくわは目、魚肉ソーセージは口で、カエルみたいに形つくったら完成！



## ～タラフリッターの作り方～

- ① タラに小麦粉、ベーキングパウダーをまぶし、青のりをつける。
- ② 鍋に油を入れ、十分に温めてからタラを入れ、揚げて完成！

### ○材料 (5人分) ○

- ・塩タラ・・・・・・・・約3切れ
- ・小麦粉・・・・・・・・25g(約大さじ3)
- ・ベーキングパウダー・・2.5g(約小さじ1/2)
- ・青のり・・・・・・・・少々
- ・油(揚げ用)・・・・適量

## ～コールスローサラダの作り方～

- ① キャベツ、きゅうり、人参を千切りにする。
- ② 人参は鍋で沸騰したお湯で軽く煮る。
- ③ 野菜の水気を切りながらボールに入れる。
- ④ ボールにコーンとフルツドレッシングを入れて、よく混ぜたら完成！



### ○材料 (5人分) ○

- ・キャベツ・・・・・・・・100g
- ・きゅうり・・・・・・・・40g
- ・人参・・・・・・・・25g
- ・ホールコーン缶・・30g
- ・フルツドレッシング・・適量

## ～スープの作り方～



- ① 小松菜は細かく切り、玉ねぎはくし型に人参はせん切り(もしくはいちょう切り)にする。
- ② 鍋に適量の水を入れ沸騰したら、野菜とコーンを入れる。
- ③ コンソメを入れ煮溶かしたら、完成！

### ○材料 (5人分) ○

- ・小松菜・・・・・・・・15g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・100g
- ・人参・・・・・・・・25g
- ・ホールコーン缶・・15g
- ・コンソメ・・・・・・・・7g(約小さじ)