

今月のこんだて

<p>12月3日(月)</p>  <p>わかめご飯 手作り鶏つくね ひじきの白和え みそ汁</p>	<p>12月4日(火)</p>  <p>薄切り食パン クリームシチュー いんげんの 胡麻マネズ 特が</p>	<p>12月5日(水)</p>  <p>肉みその三色丼 けんちん汁 オレンジ</p>	<p>12月7日(金)</p>  <p>しそご飯 小松菜と えのきの卵焼き みそ汁 アシドミルク</p>	<p>12月10日(月)</p>  <p>大根菜と じゃこのご飯 鶏団子と冬野菜の鍋 ミニヨーグルト</p>
<p>12月11日(火)</p>  <p>みそ煮込み風うどん 野菜のかき揚げ 型抜きチーズ (幼児) キャンディーズ (乳児)</p>	<p>12月12日(水)</p>  <p>わかめご飯 さばの南蛮漬け すまし汁</p>	<p>12月13日(木)</p>  <p>五目御飯 フチヴェールの ごま和え すいとん汁</p>	<p>12月14日(金)</p>  <p>バターロールパン ミートローフ マッシュポテト コーンスープ</p>	<p>12月17日(月)</p>  <p>ご飯 ポテトミーハンソフ きのこのスープ</p>
<p>12月18日(火)</p>  <p>ご飯 白身魚のフライ キャベツと カニカマのサラダ らんわり卵スープ</p>	<p>12月19日(水)</p>  <p>ご飯(十五穀入り) みそおでん ささみと キャベツの梅和え</p>	<p>12月20日(木)</p>  <p>鮭と白菜の クリームパスタ ポテトサラダ コンソメスープ</p>	<p>12月21日(金)</p>  <p>カレーライス ひじきと 大根のサラダ ヤクルト(幼児) ポドミル (乳児)</p>	

ひじきの白和え

≫材料(4人分)

ひじき(乾)	5g
ほうれん草	20g
にんじん	15g
木綿豆腐	60g
三温糖	5g
あわせみそ	5g
食塩	3g
すりごま	5g

≫作り方

- ①ひじきを水で戻し、茹でて水気をしぼる。
- ②ほうれん草を下茹でし、1cm長に切っておく。
- ③にんじんを薄いいちょう切りにし、レンジで加熱する。
- ④木綿豆腐をレンジで加熱しすりつぶす。
- ⑤④に調味料を混ぜ合わせ、和え衣をつくる。
- ⑥①～⑤を和える。

