



11月誕生会メニュー



- 味付けごはん
 - から揚げ
 - 魚のチーズパン粉焼き
 - 生野菜
 - 小松菜の和え物
 - パイナップル
 - 豚汁
- おやつ：ポンポンドーナツ



11月は主菜を好きな方から選んで食べる選択献立でした。人気だったのはやはりから揚げでしたが、おかわりをしてどちらも食べる子もいましたよ(^_^)♪
おやつは通常も出るポンポンドーナツを可愛いカップに入れて提供しました☆

レシピ紹介

「魚のチーズパン粉焼き」

材料(2人分)

- 魚(白身魚)・・・2切れ
- 塩コショウ・・・適量
- サラダ油・・・適量
- パン粉・・・20g
- 粉チーズ・・・12g
- 乾燥パセリ・・・適量

ポイント

園ではタラやカジキマグロを使用して作っています。応用として魚を肉に変えて作ってもおいしくできますよ(^_^)♪

作り方

- ①パン粉と粉チーズと乾燥パセリを合わせておく。
- ②魚にまんべんなく塩コショウをまぶす。
- ③②にサラダ油をコーティングするようにぬり込む。
- ④③に①を付ける。
- ⑤180℃のオーブンで10分程度焼く。※ご家庭のオーブンによって温度や時間は調節してください。

