

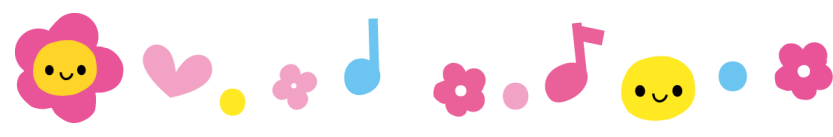


献立表



ぷらうらんど
kouminkan ひだか
2022, 4月

	月	火	水	木	金
					4月1日
昼					休園日
おやつ					
	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日
昼	ごはん コーンクリームシチュー リンゴのサラダ デザート	ごはん 焼きそば シーチキン和え 味噌汁 デザート	ごはん コロケ 春キャベツのサラダ 味噌汁 デザート	ごはん ハンバーグ じゃこサラダ 味噌汁 デザート	シーチキンごはん ローストチキン マッシュポテト 味噌汁 デザート
おやつ	プリン	シュガートースト	ゆずゼリー	ジャムサンド	せんべい
	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日	4月15日
昼	ごはん 魚の南蛮漬け カボチャのサラダ 味噌汁 デザート	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりのゴマ和え わかめスープ デザート	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 春雨のサラダ 味噌汁 デザート	ごはん さばの味噌煮 サツマイモのコロコロサラダ 味噌汁 デザート	休園日
おやつ	ももゼリー	ウインナーロール	蒸しパン	ビスケット	
	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日
昼	ごはん ミートスパゲティ 和風サラダ コンソメスープ デザート	カレーライス 元気なサラダ デザート	鮭のちらし寿司 カボチャのいとこ煮 すまし汁 デザート	ごはん 中華そば ささみのサラダ デザート	ごはん チキン南蛮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 デザート
おやつ	豆腐ドーナツ	クッキー	ピザトースト	いも天	ぶどうゼリー
	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日
昼	ごはん 魚のチーズ焼き マカロニサラダ デザート 味噌汁	ごはん 鶏の味噌焼き フルーツサラダ 春野菜のポタージュ デザート	ごはん 白身魚のオランダ揚げ 中華サラダ ワンタンスープ デザート	ごはん 魚の甘辛焼き 白和え 味噌汁 デザート	昭和の日
おやつ	フルーツポンチ	おにぎり	ラスク	ヨーグルト	



イチゴ大福



いちごの季節になりました。
意外と簡単にできるので親子クッキングにチャレンジしてみてください。
大きくなるので小さめのイチゴが作りやすいですよ

- 材料 (8個分)
- イチゴ 小粒8個
 - あんこ 240g
 - ★白玉粉 120g
 - ★砂糖 25g
 - 水 150ml
 - 片栗粉 適宜
-

- 作り方
- ①いちごを洗ってヘタを取って、水気を切る。
 - ②あんこを30gずつ丸める。
 - ③手のひらの上にラップを広げてあんこを乗せ中央にイチゴを押し込む。
 - ④ラップで丸く包んで茶巾絞りにする。(8個分用意する)
 - ⑤耐熱ボールに白玉粉・砂糖を入れ計量する。
 - ⑥水を少しずつ入れながら混ぜる。
 - ⑦粉気がなくなり全体が混ざったらラップをする。
 - ⑧600wのレンジで2分加熱する。
 - ⑨よく混ぜて色が半透明になるまで混ぜる。
 - ⑩もう一度1分弱加熱して再度伸びて均一になるまで軽く混ぜる。
 - ⑪片栗粉を敷いたバットに生地を入れる。
 - ⑫へらで8等分して生地を広げ、④のイチゴ玉を生地で包みこむ。
くっつきやすいので片栗粉をしっかりつける。
-