



ランチルームだより



おがやの里
しもだ保育園

令和8年1月発行

ランチ部門

「おがやの里 しもだ保育園」で
子どもたちに人気のメニューを紹介します。



ごはん 肉豆腐
大根と油揚げのみそ汁
プロッコリーのツナ和え



サンドイッチ りんご
ハンバーグ
コールスローサラダ



トッピングカレー
星のコロッケ
ピクルス みかん

おやつ部門



☆肉豆腐のレシピ☆

人気メニューを
ぜひご自宅でも♪

【材料】4人分

- ・焼豆腐 160g (半丁)
- ・豚肉 160g
- ・長葱 40g (1/3本)
- ・人参 25g (1/4本)
- ・白滻 30g
- ・えのき 30g
- ・サラダ油 少々
- ・醤油 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1弱

【作り方】

- ①長葱は斜めスライス、人参は表紙切り、白滻とえのきは1cmの長さ、焼豆腐は1cm角に切っておく。
- ②鍋にサラダ油を入れて、豚肉の色が変わるまで炒める。
- ③豆腐以外の他の材料を入れて野菜に火が通ったら豆腐を入れ更に炒める。
- ④調味料を入れ煮からめて完成。