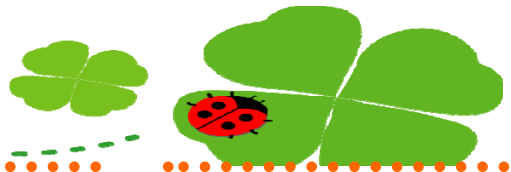


20年度のメニュー～



第1回 桜ご飯・鶏肉の味噌からめ焼き・アスパラの浅漬け・ニラ玉汁
桜ごはんは、春の味覚の桜えびがたっぷり。鶏肉は味噌ダレにヨーグルトを加えることで、お肉が柔らかくなります。アスパラといったらマヨネーズが定番ですが、浅漬けにするとアスパラをさっぱりといくらでも食べられます。 4月25日



第2回 夏野菜カレー・なんちゃってシーザーサラダ・ココナツミルクゼリー
カレーは高カロリーなルーを使わないヘルシーカレー、シーザーサラダのドレッシングは豆乳を使用しています。 6月27日



第3回 本格四川麻婆豆腐・ささみときゅうりの薬味和え・中華風コーンスープ
麻婆豆腐の素を使うと食品添加物がいっぱい。手作りの麻婆豆腐は安心・安全だけでなく、味も全く違います。麻婆豆腐では「ささみ」でだしをとったので、だしがらのささみを使って胡瓜の和え物も作りました。また、辛い麻婆豆腐の隣には優しい味のコーンスープ。とうもろこしの甘みがホッとさせてくれます。 8月22日



第4回 さんまのねぎ味噌焼き・懐かしの干草和え・里芋のごま味噌汁

「さんまは塩焼きが一番！でも、食卓がワンパターンになってしまって・・・。」そんな時は、山椒がピリッときいたねぎ味噌をのせて焼くとさんまの生臭身がとれ、また違ったおいしさです。ほうれん草もお浸しに飽きたら干草和えもおススメ。野菜がたっぷり食べられます。里芋のみそ汁はとろっとして寒くなってくるこの時期、体が温まる一品でした。

10月28日



第5回 キャロットピラフ・いわしのチーズパン粉焼き・彩りベジピクルス
パンプキンチャウダー

最近のクリスマスは、ピザに御寿司にフライドチキンと買ったもので済ませるお家も多いようですが、ママの手作りの料理でクリスマスできたらもっと素敵なクリスマスになるのでは！？どれも手間がかからない簡単なメニューです。

いわしの手開きにも挑戦しました。このピクルスでセロリ嫌いを克服したママもいましたね☆

12月9日



第6回 太巻き寿司・長芋の和え物・茶碗蒸し

太巻き寿司、茶碗蒸しは、実際に作ってみるとそんなに難しくはないのに、なんだか敷居が高い料理の代表格。味も手作りするとやっぱりおいしい。普段作っているママからも、「普段太巻きがどうしてもゆるく巻けてしまっていたのは、ごはんが足りなかったからだったんだ」との声が聞こえたり。。。是非、おひな祭りに作って欲しいなあ。2月3日