

兵庫県立芦屋特別支援学校

月	火	水	木	金
21 ぎゅうにゅう ごはん チンジャオロース はるさめサラダ ちゅうかスープ	22 入試のため休校 	23 天皇誕生日 	24 ぎゅうにゅう ごはん はたはたのからあげ とさずあえ とんじる	25 ぎゅうにゅう ゆかりごはん みそおでん ブロッコリーの おかかあえ
				
28 ぎゅうにゅう ビビンバ サムゲタンふう スープ	  			
				

参鶏湯風  
スープ



(材料)4人分	
鶏ささみ	40g
(料理酒 少々)	
もち米	30g
にんにくすりろし	少々
しょうがすりおろし	少々
白ねぎ小口切り	5cm
ごま油	3g
鶏ガラスープの素	4g
塩・こしょう	少々
小松菜(ざく切り)	30g
大根(いちょう切り)	50g
生しいたけ(スライス)	20g

(作り方)

1. ささみは酒蒸ししてさいておきます。
2. もち米は洗ってざるにあげておきます。
3. にんにくとしょうがをごま油で炒め、水を入れ、だいこん、しいたけ、もち米、ささみを入れて調味料をいれて、煮ます。最後にねぎと小松菜を入れてひと煮たちしたらできあがりです。