



押し麦のスープ

寒い時はポカポカ温かいスープで身体を温めたいですね♪



「お米？」と聞かれたり「麦だね」と知っている子もいたりと様々な反応がありました。

野菜は季節に応じて、又は冷蔵庫にあるものを使用して色々楽しめます。

じゃが芋やさつま芋、かぶなどを入れても美味しいです☆

☆昼食

- ・ホットドック
- ・れんこんサラダ
- ・ミニトマト
- ・押し麦のスープ
- ・柿 ・牛乳

☆おやつ

- ・ごはんピザ

材料・・・ 作りやすい分量

押し麦	大さじ5
鶏肉 (細切れ)	100g
玉ねぎ	1個
にんじん	1本
キャベツ	1～2枚
油	大さじ1
水	1ℓ
コンソメ	2個
塩	適量

作り方

- ① 押し麦は洗って水に浸し、軟らかくなるまで茹でて水気を切っておく。
- ② 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ 油を入れた鍋に、鶏肉と②を加えて炒め、全体的に油が回ったら水とコンソメを加え、蓋をしてにんじんが軟らかくなるまで煮る。
- ④ 最後に塩で味を整える。



社会福祉法人

聖隷福祉事業団

Seirei Social Welfare Community