

2020年12月3日(木)

キッチンたつなみ 2nd

国際障害者デー、カレンダーの日、奇術の日、妻の日、みかんの日

五目チラシ
ゼンマイの煮物
かき揚げ天麩羅
お吸い物
青菜の和え物
ガトーショコラ



2020年12月3日（木） 9時～13時ごろまで

★五目チラシ

材料：米、かんぴょう、桜でんぶ、乾燥椎茸、人参、サヤインゲン、
寿司の素（定居さん担当）

★ゼンマイの煮物

材料：乾燥ゼンマイ、人参、インゲン、油揚げ（さつま揚げでも良い）

★かき揚げ天ぷら

材料：桜エビ、玉葱、サツマイモ、人参、三つ葉他

★お吸い物

材料：だし汁、三つ葉、わかめ、湯葉（乾燥）

★青菜の和え物

材料：季節の青菜、ポン酢

★デザート：ガドーショコラ

材料：米粉、ベーキングパウダー、ココア、バター、豆乳（牛乳でも良い）、
砂糖、玉子、バニラエッセンス