

月	火	水	木	金
<h1>令和5年12月</h1>				1 たらのしそ揚げ
				みぶ菜とささ身の和え物
				さつまいものみそ汁
				
4 照り焼きハンバーグ	5 高菜ぶた肉丼	6 さけの塩焼き	7 セルフカツサンド (コッパン) (ソース)	8 さばのみそだれ
かんぴょうサラダ	すまし汁	大豆サラダ	添え野菜	おひたし
とり肉と大根の煮物	小豆と抹茶の手作りケーキ	いもの子汁	コンソメスープ	とり肉と白菜の寄せ鍋風
				
11 ポークカレーライス	12 酢鹿	13 あじの南蛮漬け	14 全粒粉パン イタリアンスパゲティ	15 わかめご飯
ゆず香和え	春雨サラダ	信田和え	キャベツとコーンのサラダ	さわらのごま風味焼き
小魚	もやしのピリ辛スープ	いとこ煮	水菜のスープ	かつお和え 高野豆腐の煮物
				
18 とり肉のこうじ揚げ	19 切干し大根のビビンバ	20 いわしのかば焼き	21 味付けパン 肉団子とかぶのシチュー	
甘酢和え	わかめスープ	ごまだれ和え	オニオンドレッシングサラダ	
みそ風味スープ	みかん	吉野汁	米粉のチョコレートケーキ	
				

12月の新メニュー【小豆と抹茶の手作りケーキ】

○ 材料 ○ (10個分)

- ・米粉:120g
- ・ベーキングパウダー:6g
- ・抹茶:2g
- ・豆乳:120g
- ・米サラダ油:42g
- ・グラニュー糖:50g
- ・小豆(乾燥):30g
- ・砂糖(小豆用):30g
- ・水(小豆用):250g
- ・アルミカップ:10個

○ 作り方 ○

- ①小豆は洗い柔らかくなるまで茹でる。
- ②柔らかくなれば砂糖を入れて煮る。その後、冷ます。
- ③米粉とベーキングパウダー、抹茶、豆乳、米サラダ油、グラニュー糖を混ぜ、生地を作る。
- ④アルミカップに①を入れ、その上から②の生地を入れる。
- ⑤オーブン(175℃・10分)で焼く。

