

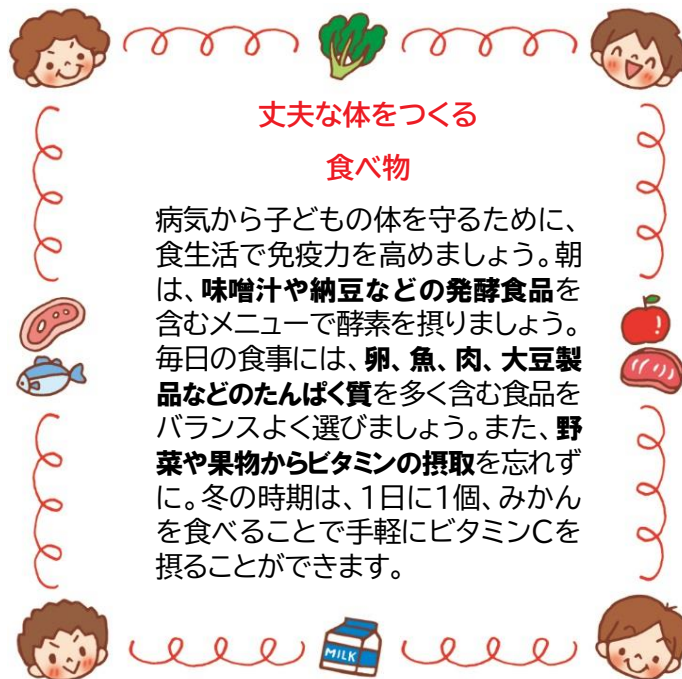


2023年 2月

イートンちどり保育園



寒さが一段と増してきて、雪の便りも聞かれる頃になりました。2月の節分には季節を分けるという
意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。
毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



【材料】

- 厚揚げ…200g
ツナ水煮缶…80g
A たまねぎ…80g
白ごま…4g
油…2g
パン粉…20g
ケチャップ…20g
ウスターソース…6g

【作り方】

- ①ボウルにAの材料を入れて、よくこね混ぜる。
- ②4等分に分け成型し、油を引いたフライパンで焼く。
- ③最後にケチャップとウスターソースを混ぜたものをからめて出来上がり!!

