



☆11月のおすすめ献立☆



<献立名>



- ・ごはん
- ・魚の焼きカレー風
- ・粉ふき芋
- ・トマト
- ・味噌汁
- ・ゼリー



材料☆魚の焼きカレー風

食品名	こども4人分
魚切り身	4切れ(1切れ60g)
塩コショウ・白ワイン	下味用・各適量
おろしにんにく	下味用・適量
玉ねぎ	80g
人参	40g
白ワイン	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ1
カレールウ	10g
水	60ml
牛乳	10g
生クリーム	大さじ2
とろけるチーズ	30g



調理の ポイント

- ・具材として、きのこ類やピーマンなど入れても良いと思います。
- ・お子さまは白身魚が食べやすいと思います。
- ・調味料の分量はお好みで増やしてください。
- ・パセリを(乾燥パセリでもOK)散らすときれいです。

☆作り方☆

- (1) 魚に塩コショウ・白ワイン・おろしにんにくで下味をつけておく。
- (2) 玉ねぎはスライス・人参は短冊切りにする。
- (3) 玉ねぎ・人参を炒め、白ワイン・水を加え火を通す。
- (4) カレールウを加え、とろみがついたらケチャップ・牛乳・生クリームを加え味を整える。
- (5) 魚を素焼きして(4)をかけ、チーズをのせて焼く。