

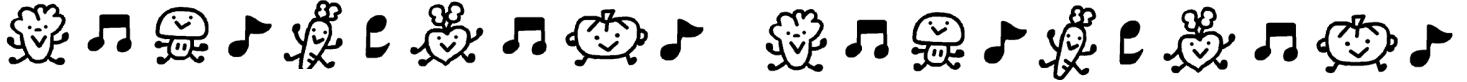
12・1月の誕生会レシピの紹介！

2022年1月19日
認定こども園 小鳩幼稚園

感想を聞かせて下さい。

★食パン、南瓜のチーズ入りコロッケ、こんがりきつねの和風サラダ、牛乳、バナナ

今月は南瓜のチーズ入りコロッケのレシピを紹介します。南瓜は甘みがあり、ビタミンAを豊富に含みます。幼稚園では定番のメニューです。コロッケ作りは面倒ですがお子さんと一緒に作ってみるのも楽しいですね。



【 かぼちゃのチーズ入りコロッケ 】

《 材料4人分 》

かぼちゃ	1/4個(正味400g)
豚挽き肉	150g
たまねぎ	中1/2個
塩・こしょう	少々
チーズ	40g
衣 ~ 小麦粉、卵、パン粉	適宜 揚げ油 適宜



《 作り方 》

- ①かぼちゃはワタと種を取り除いて一口大に切って、柔らかくなるまでゆでてからつぶしておく。
(家庭では耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで加熱するのも良い。)
- ②玉ねぎはみじん切りにし、フライパンに油大さじ1/2(分量外)を熱してしんなりするまで炒める。
豚挽き肉を加えてほぐすように炒め、色が変わったら塩・こしょうで調味する。
- ③チーズはコロッケの真ん中に詰めるので角切りにしておく。
- ④①に②を加えて混ぜ、8等分にして小判型にまとめ、チーズを真ん中に詰めて、小麦粉、溶き卵、パン粉を順にまぶして衣をつけたら、170℃の油で揚げて出来上がりです。

☆1月の献立から【こんがりきつねの和風サラダ】のレシピを紹介します。

きつねとは油揚げのことです。カリカリにした油揚げがアクセントになっています。

【 こんがりきつねの和風サラダ 】

《 材料 》

キャベツ	100g	コーンホール缶	大さじ2		
きゅうり	1/2本	油揚げ	1枚		
にんじん	1/5本	玉ねぎ	1/8個		
[しょう油	小さじ2	サラダ油	小さじ1	
	酢	小さじ1	塩・こしょう	少々	砂糖

《 作り方 》

- ①キャベツ細切りにしサッと湯通しする。にんじん千切りにし茹でて冷ましておく。
- ②きゅうりは太めの千切りにして軽く塩で揉んでおく。
- ③油揚げはフライパンに油を敷かずそのまま並べて、こんがり焦げ目がつくまで炒ったあと細切りする。
- ④コーンは水気をきっておく。玉ねぎは薄スライスし塩で揉み水にさらした後水気を絞る。
- ⑤調味料でドレッシングを作り、①、②、③、④と和える。

