

## 6・7月誕生会の献立を紹介します

ご家庭での感想お待ちしております。

### ★ご飯、白身魚のコーンフレーク揚げ 野菜のごま和え、南瓜とベーコンのみそ汁、チーズ



◎今回は【 **白身魚のコーンフレーク揚げ** 】のレシピを紹介します。

白身魚は幼稚園ではメルルーサという魚を使用していますが、ご家庭ではタラやメカジキなどの白身の魚を使って作ってみてください！コーンフレークを衣に混ぜて揚げているので硬くなり過ぎず小さいクラスの子どたちも喜んで食べていますよ！！

#### 【 白身魚のコーンフレーク揚げ 】

《 材料 4人分 》

白身魚	4切れ		
塩・こしょう	少々	( 魚の下味 )	
小麦粉	適宜		
小麦粉	大さじ 7	揚げ油	適宜
水	1/2カップ	ケチャップ	適宜
コーンフレーク	50 g		

《 作り方 》

- ①白身魚に塩・こしょうをふっておく。
- ②衣を作ります。ボールに計量した水を入れた中に小麦粉を加えて箸で軽く混ぜ合わせます。あまりグルグルと混ぜ合わせると粘りが出てしまうので良くありません。
- ③衣の中にコーンフレークを加えて軽く混ぜ合わせます。
- ④白身魚の水気を軽く取り、小麦粉をまぶしておきます。こうすることで、衣がきれいにつきます。
- ⑤170度に熱した油に衣をつけて揚げます。
- ⑥ケチャップをつけて頂きます。

幼稚園では野菜の和えものをよく提供しています。キャベツ、ほうれんそう、小松菜、にんじん、キュウリ、白菜、などの野菜に竹輪、かまぼこ、油揚げなどを組み合わせています。おかか和え、ごま和え、納豆和え、ナムル、おかか梅和え、いろいろと作っています。初めは苦手でも段々と食べられるようになってきます。是非ご家庭でも1品加えてみてはいかがでしょうか！



x x



x x



x x



x x



x x



x x



x x



x x

