

10・11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



★栗ご飯、竹輪の磯辺揚げ、春雨サラダ 生揚げのみそ汁、リンゴ

◎今回は【 春雨サラダ 】のレシピを紹介します。

サッパリとしたお酢を使ったサラダです。お子さんがレタスをちぎったり、ドレッシングを混ぜたりお手伝いのできるお料理です。一緒に作って幼稚園の味を楽しんでみてはいかがでしょうか！
今回もさつまいもレシピを紹介してみました。子どもたちも大好きなのでお試しください！！

【 春雨サラダ 】

《 材料 4人分 》

春雨	25g	キャベツ	1/6個
レタス	大きめの葉2枚	カニかま	7本
キュウリ	小さめ1本		
～ ドレッシング ～			

穀物酢	大さじ1.5	オリーブオイル	大さじ1
砂糖	大さじ1.5	塩・こしょう	少々

《 作り方 》

- ①春雨は表示されたゆで時間茹でておく。
 - ②レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。キュウリは輪切りにして塩もみしておく。キャベツは細切りにしてお湯をかけておく。カニかまはほぐしておく。
 - ③水気を切ってドレッシングで和えて出来上がりです。
- ※今回はカニかまを使用しましたが、ツナやハムでも美味しく頂けますよ！

今回も秋の味覚！さつまいもレシピを紹介します！

【 大学芋 】

さつまいも	中1本	揚げ油	適宜
砂糖	大さじ3	しょう油	小さじ1
		塩	少々
		水	大さじ2.5
黒ゴマ	適宜		

《 作り方 》

- ①さつまいもはよく洗ってところどころ皮をむいて、小さめの乱切りにする。
水気をふき取って、170度の揚げ油で素揚げにする。
- ②絡めるたれはフライパンに砂糖、しょう油、水、塩を入れて煮立たせます。
油切りしたさつまいもを入れて、たれをよく絡めます。
お好みで黒ゴマを少しかけて出来上がりです。



x
x



x
x

