

4・5月誕生会の献立を紹介します！

★ご飯、鮭のマヨネーズ和え、ひじきの煮物 春キャベツと南瓜のみそ汁、ヤクルト

ご家庭での感想お待ちしております。



◎今回は【 鮭のマヨネーズ和え 】のレシピを紹介します。

魚料理はご家庭で食べているでしょうか？お魚が苦手なお子さんでも食べやすいようにマヨネーズ味で頂きます。幼稚園ではマヨネーズとプレーンヨーグルトを合わせてカロリーを抑え、サッパリとした味で頂けるようになっています。ご家庭でもぜひ作ってみてください。



【 鮭のマヨネーズ和え 】

《 材料 4人分 》

- 生鮭 4切れ
- 下味（塩・こしょう） 小麦粉 適宜
- 衣 { 卵 1/2個 牛乳 1/4cup
- 小麦粉 大さじ2 （幼稚園では牛乳ですが水でもいいです。）
- 片栗粉 大さじ2 揚げ油 適宜

- マヨネーズ 大さじ3 砂糖 小さじ1 塩・こしょう 少々
- ヨーグルト（無糖）大さじ2 レモン汁 少々 パセリ 適宜

《 作り方 》

- ①生鮭を半分に切り、塩・こしょうで下味をつけます。
- ②衣を用意します。
- ③小麦粉を軽くまぶして、用意しておいた衣をつけて、170度の油で揚げます。
- ④ソースを作ります。マヨネーズ、ヨーグルト、砂糖、レモン汁、みじん切りしたパセリ塩・こしょうを混ぜます。
- ⑤揚げた鮭にソースを和えて出来上がりです。



☆4月のメニューからもう1品紹介します！噛み噛みメニューです！

【 さつまいもと大豆の甘辛煮 】

- さつまいも 中1本 水煮大豆 200g
- 片栗粉 適宜 揚げ油 適宜

- ①さつまいもはマッチ棒くらいの大きさに切ってさっと水にさらし、水気を切っておきます。大豆は軽く片栗粉をまぶします。
- ②170℃の油で揚げたからフライパンで煮詰めたたれを絡めます。

《 たれ 》

- 砂糖 大さじ2
- 醤油 小さじ1
- みりん 小さじ2
- 水 大さじ1
- 塩 少々

