

10・11月の誕生会レシピの紹介!

★ご飯、チキンみそカツ、ほうれんそうのナムルのっぺ汁、みかん

ご家庭での感想お待ちしております。



◎今回は【 **チキンみそカツ** 】のレシピを紹介します。

新米が出回り食欲の秋ですね。甘めのみそソースをかけたチキンみそカツはごはんのおかずにピッタリです。とんかつにかけても美味しいですよ！ぜひご家庭でも作ってみてください。



【 チキンみそカツ 】

《 材料 》

・鶏もも肉 大人4人分で2枚(400g)が目安です。

下味 ~塩・こしょう 少々、ショウガ汁 少々、酒 少々

衣 ~小麦粉、卵、パン粉 揚げ油 適宜

・みそソース

A	みそ	50g	砂糖	大さじ2~3
	みりん	大さじ1~2	醤油	小さじ1
			白ごま	大さじ1

《 作り方 》

- ①鶏もも肉は開いて厚さを均一にして塩・こしょうしたあと、ショウガ汁酒で下味をつけます。
- ②小麦粉→溶き卵→パン粉の順に衣をつけて170~180℃の油で揚げます。
- ③Aの調味料を合わせて小鍋で軽く煮立てます。(電子レンジで加熱も可)
- ④②で揚げたチキンカツにソースをかけて出来上がりです。



★10月31日はハロウィンでしたね！簡単に作れるカボチャのプリンを
紹介します。お子さんとお休みの日に作ってみてはいかがでしょうか。

【 カボチャのプリン 】

《 材料 プリン型4~5個分 》

カボチャ 100g(皮なし正味) 溶き卵 2個分 牛乳1カップ

シナモンパウダー 小さじ1/4 砂糖 大さじ4

《 作り方 》

- ①カボチャは種、ワタ、皮を除き2cm角に切る。耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ(600w)に約3分、やわらかくなるまで加熱する。熱いうちにつぶし、砂糖とシナモンパウダーを混ぜる。溶き卵、牛乳の順に加えよく混ぜる。(ここで一度濾すとなめらかな仕上がりになります。)
- ②①をプリンの型に流し入れる。ふんわりとラップをかけ、1個あたり電子レンジ600wで50秒~1分加熱し、ふくらんできたらすぐに取り出す。
- ③カラメルは小鍋に砂糖大さじ3と水大さじ1を入れ、火にかけ、時々鍋を揺すり動かしながら褐色になるまで焦がす。火を止め、湯大さじ1を加える。
- ④②に③を適量かけて出来上がりです。

