

2・3月の誕生会レシピの紹介！

★ふりかけご飯、白身魚のコーン衣揚げ パンプキンサラダ、ミネストローネ、バナナ

ご家庭での感想お待ちしております。



◎今回は【 **白身魚のコーン衣揚げ** 】のレシピを紹介します。

園ではメルルーサという白身の魚を使用していますが、ご家庭ではタラ、サケなどでも良いと思います。子供たちの大好きなコーンをたっぷりと衣に使用していますので子供たちにも食べやすくなっています。



【 白身魚のコーン衣揚げ 】

《 材料 》

白身魚	4切れ		
(下味	塩・こしょう、酒	適宜)	小麦粉 適宜
A	小麦粉	大さじ4	
	水	大さじ2	
	ホールコーン缶	大さじ4	
	クリームコーン缶	大さじ2	
	塩・こしょう	少々	

《 作り方 》

- ①白身魚に塩・こしょう、酒で下味をつける。
- ②Aを混ぜ合わせ、天ぷらより少し固めの衣をつくる。
(固さは水で加減します)
- ③①の魚に軽く小麦粉をまぶしてから②の衣をつけ、
170℃くらいの油で揚げます。
- ④ケチャップをかけていただきます。

今年度最後の誕生会となりました。
誕生会で紹介しているレシピは毎日の給食のほんの一部ですが、お子さんと一緒に給食のことを話題にしながら食べていただけると嬉しく思います。



1月の献立の中で好評だった【 鶏肉のレモンソース 】を紹介します。

《 材料 》

鶏もも肉	300g
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適宜

- ①鶏肉に片栗粉をまぶし170～180℃の油で揚げる。
- ②パセリはみじん切りにする。
- ③ソースの調味料を混ぜて小鍋で軽く煮立てる。
- ④①の鶏肉に③のソースをかけて出来上がりです。

《 ソース 》

A	レモン(汁)	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ2弱
	酒	小さじ1
	みりん	小さじ1弱
	パセリ	小さじ1

