

# 6・7月の誕生会レシピの紹介！

## ★チキンライス卵のせ、ごぼうサラダ、みそ汁 寒天入りフルーツポンチ

ご家庭での感想お待ちしております。

◎今回は【 **ごぼうサラダ** 】のレシピを紹介します。

幼稚園の給食では定番のサラダです。たっぷりのすりごまが入っていて、マヨネーズとお醤油の和風テイストになっています。ご家庭でもぜひ給食の味をお楽しみ下さい！



### 【 ごぼうサラダ 】

#### 《 材料 》

ごぼう	中1本	マヨネーズ	大さじ2
にんじん	1/2本	しょうゆ	小さじ1
キュウリ	1本	砂糖	小さじ1
ロースハム	5枚	穀物酢	小さじ1
すりごま	大さじ3		

#### 《 作り方 》

- ①ごぼう、にんじんは細切りにして、茹でて冷ましておきます。
- ②キュウリも細切りにして軽く塩を振っておく。
- ③ハムも細切りにしておく。
- ④ごぼう、にんじん、キュウリ、ハムをすりごま、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖、酢で和えてできあがりです。



☆5月の献立で好評だった甘辛スティックチキンの作り方を紹介します。

鶏むね肉を使用しますが、パサつきもなくおいしく食べられます。

#### 《 材料 5人分 》

[ 鶏むね肉 30g×10 砂糖 1g 塩 1g	A	しょうゆ	大さじ1
		砂糖	大さじ1弱
衣 { 薄力粉 30g 卵 1/2個 水 適宜		みりん	小さじ2
		白いりごま	小さじ1
		水	大さじ1
		揚げ油	適宜

- ①鶏肉に砂糖と塩で下味をつける。
- ②衣を作る。(天ぷらの衣のような固さにする)
- ③①の鶏肉を②の衣をつけて170度の油で揚げる。
- ④Aの材料を煮立たせてたれを作る。
- ⑤揚げた鶏肉を④のたれを絡めて出来上がりです。

