

# 10・11月の誕生会レシピの紹介!

## ★きのこご飯、かぼちゃのカラフル揚げ かきたま汁、りんご

ご家庭での感想お待ちしております

◎今回は【 かぼちゃのカラフル揚げ 】のレシピを紹介します。

幼稚園の給食ではかぼちゃがよく登場します。かぼちゃは栄養満点の緑黄色野菜でβカロテンや食物繊維、ビタミン類など豊富に含むので積極的に食べたい食材です。



### 【 かぼちゃのカラフル揚げ 】

#### 《 材料 》

かぼちゃ	小さめ1/8個	砂糖	大さじ1.5
鶏もも肉	120g	みりん	大さじ1
にんじん	1/2本	しょうゆ	大さじ1
竹輪	3本	白ごま	大さじ1
ピーマン	1個		

タレを絡めるときは、サッと短時間に行うようにしましょう。時間をかけすぎると、かぼちゃが崩れてしまいますよ!

#### 《 作り方 》

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶして揚げる。
- ②かぼちゃとにんじんは、大きめの角切りにする。
- ③ピーマンは乱切りにします。竹輪は半月切りにします。
- ④かぼちゃ、竹輪、ピーマンを素揚げにします。にんじんは茹でておく。
- ⑤調味料(砂糖、みりん、しょうゆ)をフライパンで煮立て①と④に絡めてごまをふって出来上がりです。



☆10月の献立から鮭のマヨネーズ和えを紹介します。レモン汁とヨーグルトを加えることでマヨネーズ味ですがサッパリと食べられますよ!

### 【 鮭のマヨネーズ和え 】

#### 《 材料 》

生鮭	4切れ		
下味	～	塩・こしょう・酒	少々 小麦粉 適宜
衣	〔	片栗粉	大さじ2
		小麦粉	大さじ2 牛乳 1/4cup (水でも可)
揚げ油		適宜	
A	〔	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 パセリみじん切り 少々

#### 《 作り方 》

- ①生鮭に塩・こしょう・酒で下味をつけます。衣を準備します。
- ②鮭に小麦粉を軽くまぶしてから衣をつけて170度の油で揚げます。
- ③Aの調味料を混ぜてソースを作り、揚げた鮭に和えて出来上がりです。

