

# 8・9月の誕生会レシピの紹介！

## ★ふりかけご飯、鶏唐揚、野菜の梅おかか和え、みそ汁、ジョフ

子どもたちの大好きな鶏のから揚げのレシピを紹介します。鶏もも肉を使いジューシーに仕上げています。各家庭でそれぞれの作り方があると思いますが、ぜひ幼稚園のから揚げもご家庭でお試ください。

ご家庭での感想お待ちしております



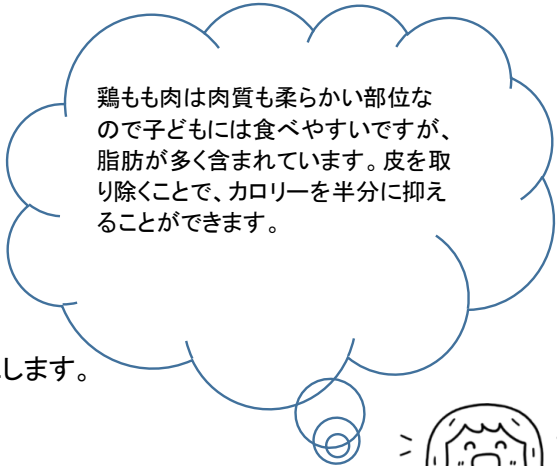
### 【 鶏のから揚げ 】

#### 《 材料 》

- 鶏もも肉 200g
- A { ショウガ 少々 酒 小さじ1
- しょう油 大さじ1/2
- B { 片栗粉 大さじ1 卵 1/2個
- 小麦粉 大さじ1 ごま油 小さじ1
- 揚げ油 適宜

#### 《 作り方 》

- ①鶏肉の皮についている黄色い脂肪を取り除き、ひと口大にします。
- ②ショウガはすりおろします。
- ③Aの材料を混ぜ合わせ、鶏肉を20分漬け込みます。
- ④③の鶏肉にBの材料をよく混ぜます。
- ⑤④の鶏肉を170～180℃の油で揚げて出来上がりです。



鶏もも肉は肉質も柔らかい部位なので子どもには食べやすいですが、脂肪が多く含まれています。皮を取り除くことで、カロリーを半分に抑えることができます。



### ★給食の定番メニューの鶏ささ身のラビコットソースのレシピを紹介します。

ラビコットソースってどんなソースなの？と思われる方もいるでしょうね。フランス語で「元気を回復させる」という意味のラビコット。フレンチドレッシングに玉葱、パセリ、ケーパーを加えて作るソースですが、幼稚園では、マヨネーズとヨーグルトを使用してアレンジしたソースになっています。ソースを冷やしてサッパリといただくと美味しいですよ。

### 【 鶏ささ身のラビコットソース 】

#### 《 材料 》

- 鶏ささ身 4本 下味（塩・こしょう・酒） 薄力粉 適宜 揚げ油 適宜
- （ラビコットソース）
- 玉葱 1/4個 きゅうり 1/2本 トマト 1/2個 マヨネーズ 大さじ4
- プレーンヨーグルト 大さじ2 砂糖 少々 穀物酢 小さじ1 しょう油 小さじ1弱

#### 《 作り方 》

- ①鶏ささ身は筋を取り除き下味をつけておく。
- ②薄力粉を薄くまぶして170℃の油で揚げる。揚げ色をつけすぎないように！
- ③玉葱はみじん切りにして水にさらして辛みをとる。きゅうりもみじん切り、トマトは湯剥きしてからみじん切りにする。
- ④みじん切りしておいた野菜にマヨネーズ、プレーンヨーグルト、砂糖、酢、しょう油を加えよく混ぜてソースを作る。
- ⑤揚げた鶏ささ身にソースをたっぷりかけていただきます。

