小鳩幼稚園給食室　　2013年9月5日

8・9月誕生会の献立を紹介します

ご感想をお聞かせて下さい！

★ご飯、白身魚のコーン衣揚げ
野菜の海苔和え、かきたま汁、牛乳、梨

◎今回は【　白身魚のコーン衣揚げ　】のレシピを紹介します。
幼稚園では、白身魚にメルルーサという魚を使用していますが、ご家庭ではタラなどの白身魚を使用してみてください。身が柔らかいのでふわっとした食感がとても美味しくいただけます。

【　白身魚のコーン衣揚げ　】
《　材料　4人分　》
白身魚　（タラなど）　4切れ
　下味　～　塩　・　こしょう　衣につける前に軽く薄力粉をまぶしておく。

衣　～　薄力粉　　大さじ4　ホールコーン　（缶）　小1/3缶
　　卵　　1/2個　クリームコーン　（缶）　小1/3缶
　　牛乳　　大さじ2～3　（衣の硬さを見て調節する。）
揚げ油　適宜　　ケチャップ　　適宜

《　作り方　》
①切り身魚に塩・こしょうで下味をつけておく。水分が出たらペーパーで水気をよくとります。
②衣をつける前に軽く薄力粉をまぶす。（分量外）
③衣は、薄力粉、卵、牛乳、クリームコーンをダマにならないように混ぜる。
　ホールコーンを加えて衣のできあがりです。
④魚に衣をつけて油に入れきつね色になるまで揚げる。（油170度）
⑤ケチャップを添えて頂きます。

かきたま汁の卵をふわふわに仕上げるポイント！！
〇汁に水溶き片栗粉でうすくトロミをつけます。汁を沸騰させ、かき混ぜながら少しずつ水溶き片栗粉を入れます。再び沸騰してトロミが出るまでゆっくりとかき混ぜるとダマになりません。
〇卵はよくかき混ぜておきます。沸騰した汁に細くすこしずついれます。ふわふわと卵が浮いてきますのですぐに火を止め、ふたをして10秒くらいで出来上がりです。せっかくの卵が沈みにくくなり、食べる時までふわふわの卵をいただけますよ！！