

4・5月の誕生会レシピの紹介！

★竹の子ご飯、ごぼうサラダ きのこ汁、オレンジ

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。

幼稚園の給食の定番サラダです。すりごまがたっぷり入っていて、ごまの風味とマヨネーズと醤油の和風テイストです。ご家庭でもぜひ給食の味をお楽しみください。



【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	しょう油	小さじ1
きゅうり	1本	砂糖	小さじ1
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、茹でて冷ましておく。
- ②きゅうりも細切りにして軽く塩をふっておく。
- ③ハムも細切りにする。
- ④ごぼう、にんじん、きゅうり、ハムをすりごま、マヨネーズ、しょう油、砂糖、酢で和えて出来上がりです。

酸味の苦手なお子さんはお酢を加減してみてください。



☆5月の献立から【バーベキューチキン】のレシピを紹介します。
バーベキューソースの香りが食欲をそそるメニューです。

【バーベキューチキン】

《材料》

鶏もも肉	300g	(1枚が300gくらいです。)	
下味	...	塩・こしょう	少々
		すりおろししょうが	酒 少々
片栗粉	大さじ3		
小麦粉	大さじ2	揚げ油	適宜
A	ウスターソース	大さじ1	
	トマトケチャップ	大さじ1	※大人はチリパウダーを
	砂糖	大さじ1.5	加えても美味しいですよ！

《作り方》

- ①ひと口大に切った鶏肉に塩・こしょう、しょうが・酒で下味をつけます。
- ②片栗粉と小麦粉を合わせ①の鶏肉にまぶす。
- ③②の鶏肉を170～180℃の油で揚げます。
- ④Aの調味料を混ぜて小鍋で軽く煮立てる。(電子レンジでも可)
- ⑤③の鶏肉にソースを絡めて出来上がりです。

