

12・1月の誕生会レシピの紹介!

★ご飯、おさかなコロッケ、 こんがりきつねの和風サラダ、豚汁、苺

ご家庭での感想お待ちしております。

◎今回は【 おさかなコロッケ 】のレシピを紹介します。

凍り豆腐とチーズでカルシウムもたっぷりです。鮭フレークに塩味がついているので、味付けは控えめにした方が良いでしょう!



【 おさかなコロッケ 】

《 材料4人分 》

じゃがいも	中2個	凍り豆腐	8g
鮭フレーク	40g	ホールコーン缶	20g
たまねぎ	中1/2個	粉チーズ	40g
塩・こしょう	少々		
衣 ~ 小麦粉、卵、パン粉	適宜	揚げ油	適宜



《 作り方 》

- ①じゃがいもは皮をむき、切って柔らかくなるまでゆでてからつぶしておく。
- ②たまねぎはみじん切りにして炒めて冷ましておく。
- ③凍り豆腐は戻して細かく切っておく。
- ④①、②、③を合わせ、鮭フレーク、コーン、粉チーズを混ぜ塩・こしょうで味を整える。
- ⑤④を丸め、薄力粉、卵、パン粉をつけて、170度の油で揚げる。

☆幼稚園の給食で提供している金時豆甘煮のレシピを紹介します。

豆料理はなかなか作る機会がないでしょうが子どもたちに食べて欲しい食材です。調理時間はかかりますが、是非1度チャレンジしてみてください。

【 金時豆甘煮 】

《 材料 》 ※作りやすい分量です。

金時豆 250g 砂糖 250~300g 塩 少々

《 作り方 》

- ①豆は軽く水洗いし、豆の3倍くらいの水で5~6時間程度浸しておきます。
- ②浸した水のまま鍋に移し、強火にかけて沸騰したら、さし水を加え、再沸騰後ザルにあげ、煮汁を捨ててあく抜きをします。
- ③ふたたび、豆の3倍くらいの水を加えて強火で沸騰したら中火~弱火にして豆の芯がやわらかくなるまで煮ます。(目安としては1時間~1時間30分程度)
- ④煮たて中アクが出てきたら除き、豆が煮汁の表面から出ないように水を足します。
- ⑤芯まで柔らかく煮あがったら、砂糖と塩を加え、更に弱火で煮ます。(目安としては30分程度)
※砂糖を一度に加えると、豆が硬く煮あがることがありますので、2~3回に分けて加えてください。また豆が硬いうちに砂糖を加えるとそれ以上柔らかくなりませんのでご注意ください。
- ⑥煮あがったら火を止め、30分程度味を含ませます。

