

4・5月の誕生会レシピの紹介！

★ご飯、さんまのかば焼き、 野菜の納豆和え、みそ汁、青りんごゼリー

ご家庭での感想お待ちしております。



◎今回は【さんまのかば焼き】のレシピを紹介します。

お魚料理は食べていますか？子どもたちの給食の様子を見ていますと、和食献立を好んで食べています。和食は脂質・糖質が少なくしっかりと噛むことができる食事です。是非ご家庭でも作ってみて下さい。



【さんまのかば焼き】

《材料4人分》

さんま 4尾

→下味 生姜汁 1片、塩・こしょう 少々、酒 大さじ1

片栗粉 適宜、揚げ油 適宜

A { 水 1/2cup、しょう油 小さじ1、砂糖 小さじ2
酒 小さじ2、みりん 小さじ1、水溶き片栗粉 適宜

《作り方》

- ①さんまは3枚おろしを用意します。大きめのひと口大に切って下味をつける。
- ②さんまの水気を軽く拭き取り、片栗粉をまぶして170℃の油で揚げる。
- ③フライパンにAの調味料を火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④③のたれに揚げたさんまを入れて絡めて出来上がりです。

たれは絡めやすいように
緩めに片栗粉を溶きます。



☆5月の献立から【こんがりきつねの和風サラダ】のレシピを紹介します。

きつねとは油揚げのことです。カリカリにした油揚げがアクセントになっています。

【こんがりきつねの和風サラダ】

《材料》

キャベツ	100g	コーンホール缶	大さじ2
きゅうり	1/2本	油揚げ	1枚
にんじん	1/5本	玉ねぎ	1/8個
[しょう油	小さじ2	サラダ油	小さじ1
酢	小さじ1	塩・こしょう	少々
		砂糖	小さじ1

《作り方》

- ①キャベツ細切りにしサツと湯通しする。にんじん千切りにし茹でて冷ましておく。
- ②きゅうりは太めの千切りにして軽く塩で揉んでおく。
- ③油揚げはフライパンに油を敷かずそのまま並べて、こんがり焦げ目がつくまで炒ったあと細切りにする。
- ④コーンは水気をきっておく。玉ねぎは薄くスライスし塩で揉み水にさらした後水気を絞る。
- ⑤調味料でドレッシングを作り、①、②、③、④と和える。

