

6・7月の誕生会レシピの紹介！

★混ぜ込み稲荷、鶏の唐揚げ、かきたま汁、フルーツヨーグルト和え

◎今回は【混ぜ込み稲荷】のレシピを紹介します。

油揚げと、いろいろな食材を甘辛く煮た具材を酢飯に混ぜたご飯です。蒸し暑い季節にもサッパリと食べられます。ご家庭でも作ってみてください。

ご家庭での感想お待ちしております。



【混ぜ込み稲荷】

《材料》

・米 2合(普通に炊きます)	・油揚げ 2枚
・酢 40ml	・生シイタケ 1個
・砂糖 大さじ2	・たけのこ水煮 30g
・塩 小さじ1.5	・人参 1/4本
・刻みのり 適宜	・かんぴょう 5g
・絹さや 適宜	・竹輪 1本
・でんぶ 適宜	・砂糖 大さじ1
	・みりん 大さじ1/2
	・醤油 大さじ1
	・塩 少々

市販のすし酢を使用すると簡単に出来ますが、手作りすると好みの酸味や甘みにすることが出来ますよ！

《作り方》

- ①Aの材料を混ぜすし酢を作ります。絹さやは筋を取って茹でておきます。
- ②シイタケ、たけのこ、人参、竹輪を千切りにします。
- ③かんぴょうは戻してから角切りにします。
- ④油揚げは油抜きをしてから横に3等分にして細切りにします。
- ⑤②～④までの具材をBの調味料で煮ます。
- ⑥ご飯にすし酢を混ぜ、更に汁気を切った具材を加えてさっと混ぜます。
- ⑦器に盛り、刻みのりと絹さや、でんぶをご飯の上に飾って出来上がりです。



☆6月の献立から【チャーハン】のレシピを紹介します。

給食のチャーハンは具を別で作りご飯に混ぜ込みます。しっとりしているので食べやすいですよ。

【チャーハン】

《材料》 ※お米2合分の材料です。

お米 2合	卵 1個
サラダ油(炊き込み用) 小さじ1	塩 少々
焼き豚 80g	炒め油(卵用) 適宜
人参 40g	
玉ねぎ 50g	
ごま油 小さじ1、中華だし 小さじ1、酒 小さじ1、醤油 大さじ1、塩・こしょう 少々	

《作り方》

- ①サラダ油を加えてご飯を炊く。
- ②卵と塩を混ぜて炒り卵を作る。
- ③焼き豚は1cm角切りにする。人参、玉ねぎは、みじん切りにする。
- ④フライパンにごま油を熱して、人参、玉ねぎ、焼き豚を炒めて味付けをする。
- ⑤炊きあがったご飯に炒り卵と④を混ぜ込んで出来上がりです。