

2・3月の誕生会レシピの紹介！

2021年2月24日
認定こども園小鳩幼稚園

★ふりかけご飯、鮭のごま揚げ、豚肉と凍り豆腐のしぐれ煮 みそ汁、みかん

◎今回は【 鮭のごま揚げ 】のレシピを紹介します。

鮭は骨が細かくなって取りやすいですし、味も脂や甘みがあるので子どもにも食べやすい魚です。栄養面では骨を作るのに欠かせないビタミンDが多く含まれています。また、血行を良くするビタミンEも多いので、「目が疲れる」「肩がこる」という方は食べてみてはいかかでしょうか。



【 鮭のごま揚げ 】

《 材料 》

鮭 4切 (200g)

A { 酒 小さじ1 、 しょう油 小さじ2 、 しょうが 小さじ1

衣 { 卵 1個 、 片栗粉 大さじ2 、 薄力粉 大さじ2 、 白ごま 大さじ1



《 作り方 》

- ①しょうがはすりおろす。Aの調味料を混ぜ合わせ、鮭に下味をつける。
- ②衣の材料を合わせて、①の鮭にまぶし、170～180℃の油で揚げる。

【 鯖のごまケチャップソース 】

《 材料 》

鯖切身 4切 (200g)

(しょうが 小さじ1 、 しょう油 小さじ2 、 酒 小さじ1)

片栗粉 適宜 、 揚げ油 適宜

A { ケチャップ 大さじ3 白すりごま 大さじ2
中濃ソース 小さじ2 水 適量
砂糖 小さじ2

《 作り方 》

- ①しょうがはすりおろし、しょう油、酒と混ぜ合わせ、鯖を漬け込む。
- ②①の鯖に片栗粉をまぶし、170～180℃の油で揚げる。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせ、小鍋で軽く煮立たせる。(電子レンジ加熱可)
- ④②に③をかける。

お魚料理をもう二品紹介します

ケチャップと中濃ソースを使ったごまケチャップソースが子どもに人気です。

【 鯖のウスターソース味 】

《 材料 》

鯖切身 4切 (200g)

片栗粉 適宜 、 揚げ油 適宜

A { ウスターソース 大さじ2 しょうが 少々
しょう油 大さじ1/2 砂糖 小さじ1
酒 大さじ1/2 水 大さじ1

《 作り方 》

- ①鯖に片栗粉をまぶし、170～180℃の油で揚げる。
- ②Aの調味料を混ぜ合わせ、小鍋で軽く煮立たせる。(電子レンジ加熱可)
- ③①の鯖に②のソースをからめず。

サクッと揚げた鯖にしょうがの効いたウスターソース味のソースをからめます。

