2021年6月23日
認定こども園小鳩幼稚園

6･7月の誕生会レシピの紹介！

ご家庭からの感想をお待ちしています。

★食パン（ジャム）、鶏肉のレモンソース ポテトきんぴら、牛乳、バナナ

◎今回は【 鶏肉のレモンソース 】のレシピを紹介します。
鶏肉のレモンソースはフレッシュパセリとレモン果汁でサッパリと食べられます。

【 鶏肉のレモンソース 】

《 材料 ※大人2人分の材料です。 》

鶏もも肉　300g （ 1枚がだいたい300gくらいです。 ）
下味 （ 塩･こしょう 少々 ･酒 少々 ･おろししょうが 少々 ）
片栗粉　大さじ2　揚げ油　適宜

〈 ソース 〉

レモン(汁)	小さじ2	酒	小さじ1
しょう油	小さじ2	みりん	小さじ1弱
砂糖	小さじ2弱	パセリ	小さじ1

《 作り方 》

①鶏肉は食べやすい大きさに切ってから下味をつける。
②鶏肉に片栗粉をまぶし170～180℃の油で揚げる。
③パセリはみじん切りにする。レモンは絞っておく。
④ソースの調味料を混ぜて小鍋で軽く煮立てる。（電子レンジ可）
※レモン汁は一緒に煮立てると酸っぱさがなくなるので冷めてから加える。
⑤揚げた鶏肉にソースを絡めて、パセリをかけて出来上がりです。

☆6月の献立からもう二品ご紹介します！

【 白身魚のコーン衣揚げ 】

《 材料 》

白身魚　4切れ　（ 下味 塩･こしょう･酒 適宜 ）
衣　小麦粉　適宜　揚げ油　適宜

A	小麦粉	大さじ4	水	大さじ2
	ホールコーン缶	大さじ4	クリームコーン缶	大さじ2
	塩･こしょう	少々		

給食では魚料理が人気です。コーンの甘さとケチャップ味で子ども達に人気メニューです。

《 作り方 》

①白身魚に塩･こしょう、酒で下味をつける。
②Aを混ぜ合わせ、天ぷらより少し固めの衣をつくる。（衣の固さは水で加減します。）
③①の魚に軽く小麦粉をまぶしてから②の衣をつけ、170℃の油で揚げます。
④揚げた魚にケチャップをかけて出来上がりです。

【 じゃこサラダ 】

《 材料 》

ほうれんそう　1/2束　もやし　1/2袋
コーンホール缶　大さじ3　しらす干し　大さじ3
A 醤油　大さじ1　オリーブオイル　小さじ1　砂糖　小さじ1/ 2

《 作り方 》

①ほうれんそうは茹でて食べやすい長さに切る。もやしも茹でておく。
②多めのオリーブオイル（分量外）をフライパンに入れて熱し、しらす干しを入れて弱火で根気よく、カリカリになるまで炒める。
③コーン、ほうれんそう、もやし、しらす干しをAの調味料で和えて出来上がりです。

☆ 過去の誕生会のレシピはホームページにてご覧いただけます ☆