

10・11月の誕生会レシピの紹介！

★ご飯、鮭のスタミナ揚げ、秋の味覚サラダ、コーンスープ

ご家庭での感想
お待ちしております。



◎今回は【 **鮭のスタミナ揚げ** 】のレシピを紹介します。

秋になると鮭のおいしい季節になりますね。

ニンニク、ショウガ、ねぎとパンチの効いた味になっています。お魚料理が苦手なお子さんもフライにすると食べてくれます。ぜひご家庭でも作ってみてください。



【 鮭のスタミナ揚げ 】

《 材料 》

・生鮭切り身 4切れ

下味 ～塩・こしょう 少々 酒 少々

つけ ダレ	}	ショウガ(すりおろし) 小さじ1
		にんにく(すりおろし) 小さじ1
		ネギ(みじん切り) 大さじ1
		みそ 大さじ2、酒 大さじ2、砂糖 大さじ1

衣 ～ 薄力粉、卵、パン粉、白いりごま 揚げ油 適宜

《 作り方 》

- ①鮭は塩・こしょう、酒をふりかけて20分ほどおく。
- ②混ぜ合わせておいたつけダレに鮭を20分ほど漬け込む。
- ③パン粉とごまをまぜ合わせる。
- ④②の鮭に、小麦粉→卵→③のパン粉の順に衣をつける。
- ⑤170度の油で揚げて出来上がりです！



下ごしらえをした材料に
タレをからめるときは
さっと短時間に行うよう
にしましょう。時間をか
けすぎると南瓜が崩れ
てしまいますよ！

【 かぼちゃのカラフル揚げ 】

《 材料 》

かぼちゃ 小さめ1/8個

鶏もも肉 120g

人参 1/2本

竹輪 3本

ピーマン 1個

砂糖 大さじ1.5、みりん 大さじ1

醤油 大さじ1、白ごま 大さじ1

《 作り方 》

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶして揚げる。
- ②南瓜と人参は大きめの角切り。
- ③竹輪とピーマンは乱切りにします。
- ④南瓜、人参、竹輪、ピーマンも素揚げにします。
- ⑤調味料(砂糖、醤油、みりん)を煮立て①と④にからめ、ごまをふる。

