

6・7月の誕生会レシピの紹介！

★梅わかめご飯、鶏のから揚げ 野菜の納豆和え、みそ汁、青りんごゼリー

子どもたちの大好きな鶏のから揚げのレシピを紹介します。
鶏もも肉を使いジューシーに仕上げています。各家庭でそれぞれの作り方があるでしょうが、ぜひ幼稚園のから揚げもご家庭でお試してください。

ご家庭での感想お待ちしております。



【 鶏のから揚げ 】

《 材料 》

- | | | | |
|----------|--------|-----|------|
| 鶏もも肉 | 200g | | |
| A { ショウガ | 少々 | 酒 | 小さじ1 |
| しょう油 | 大さじ1/2 | | |
| B { 片栗粉 | 大さじ1 | 卵 | 1/2個 |
| 小麦粉 | 大さじ1 | ごま油 | 小さじ1 |
| 揚げ油 | 適宜 | | |

《 作り方 》

- ①鶏肉の皮についている黄色い脂肪を取り除き、ひと口大にします。
- ②ショウガはすりおろします。
- ③Aの材料を混ぜ合わせ、鶏肉を20分漬け込みます。
- ④③の鶏肉にBの材料をよく混ぜます。
- ⑤④の鶏肉を170～180℃の油で揚げて出来上がりです。

鶏もも肉は肉質も柔らかい部位なので子どもには食べやすいですが、脂肪が多く含まれています。皮を取り除くことで、カロリーを半分に抑えることができます。



☆バーベキューソースの香りが食欲をそそる鶏肉料理をもう一品ご紹介します。

【 バーベキューチキン 】

- | | | | |
|-------------|--------|-----|------------------------|
| 鶏もも肉 | 200g | | |
| 下味 … 塩・こしょう | 少々 | | |
| 片栗粉 | 大さじ2 | | |
| 小麦粉 | 大さじ1/2 | 揚げ油 | 適宜 |
| A { ウスターソース | 小さじ4 | | |
| トマトケチャップ | 小さじ4 | | ※大人はチリパウダーを加えても良いでしょう。 |
| 砂糖 | 大さじ1 | | |

- ①ひと口大に切った鶏肉に塩・こしょうで下味をつけます。
- ②片栗粉と小麦粉を合わせ、①の鶏肉にまぶす。
- ③②の鶏肉を170～180℃の油で揚げます。
- ④Aの調味料を混ぜて小鍋で軽く煮立てる。(電子レンジでも可)
- ⑤③の鶏肉にソースをかけて出来上がりです。

