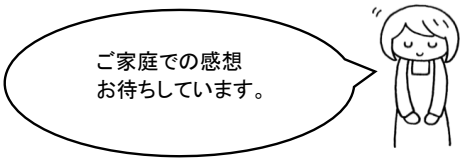
平成30年5月9日

認定こども園　小鳩幼稚園
給食室

4・5月の誕生会レシピの紹介！



★ご飯、鮭のスタミナ揚げ、ひじきの煮物
豚汁、メロン

◎今回は【　鮭のスタミナ揚げ　】のレシピを紹介します。
焼き魚はよく食べる機会があると思いますが、幼稚園ではひと手間をかけてフライにしています。
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！

★給食の副菜の定番メニューです。甘い味の炒り卵とすりごまがたっぷり入っているので
酸っぱい味が苦手なお子さんにも食べやすいですよ。

【　野菜と炒り卵のごま酢和え　】

《　材料　》
キャベツ　　150g
きゅうり　　小1本
もやし　　120g
- 卵　　1個
- 砂糖　小さじ2　　油　適宜

A
- 酢　大さじ1．5,砂糖　大さじ2弱
- 醤油　小さじ1,塩　少々

すりごま　　大さじ2

《　作り方　》
①Aの調味料を混ぜて合わせ酢を作る。
②きゅうりは輪切りにして軽く塩をふっておく。
③もやしは柔らかくなりすぎないように茹でておく。
④キャベツは細めの短冊切りにして、お湯をかけておく。
⑤卵は砂糖を入れてよく混ぜ炒り卵にする。
⑥野菜の水気を切って、炒り卵とすりごまを合わせ酢で
和えて出来上がりです。