

6・7月の誕生会レシピの紹介！

★ご飯、チキンみそカツ、洋風白和え みそ汁、寒天入りフルーツポンチ

ご家庭での感想お待ちしております。



◎今回は【洋風白和え】のレシピを紹介します。

幼稚園の白和えは、マヨネーズを使ってサラダのように作っています。

豆腐の水切りも電子レンジを使用すれば簡単にできますので、ご家庭でも作ってみてください。



【洋風白和え】

《材料》

木綿豆腐	200g	すりごま	大さじ4
ほうれんそう	1/2束	マヨネーズ	大さじ3
きゅうり	1本	砂糖	小さじ1
にんじん	小1/3本	酢	少々
ハム	4枚		

《作り方》

- ①豆腐をキッチンペーパーに包んで少し深めの容器に入れて電子レンジで加熱します。(加熱時間の目安は600Wで2分くらいです)
水分を吸ったキッチンペーパーを代えてから、容器に戻して重しを乗せ、豆腐が冷めるのを待って出来上がりです。(豆腐が熱いので注意！！)
- ②ほうれんそうを茹でて、2センチの長さに切って水を切っておきます。
- ③にんじんは細切りにして茹でて冷ましておく。
- ④ハムも細切りにします。
- ⑤キュウリも細切りにして軽く塩で揉んでおきます。
- ⑥水切りした豆腐を細かく潰して、準備していた野菜とハムを加えてマヨネーズ、砂糖、すりごまで和えて出来上がりです。



☆6月の献立から【こんがりきつねの和風サラダ】のレシピを紹介します。

きつねとは油揚げのことです。カリカリにした油揚げがアクセントになっています。

【こんがりきつねの和風サラダ】

《材料》

キャベツ	100g	コーンホール缶	大さじ2
きゅうり	1/2本	油揚げ	1枚
にんじん	1/5本	玉ねぎ	1/8個
しょう油	小さじ2	サラダ油	小さじ1
酢	小さじ1	塩・こしょう	少々
		砂糖	小さじ1

《作り方》

- ①キャベツ短冊切りにする。にんじん千切りにする。茹でて冷ましておく。
- ②きゅうりは太めの千切りにして軽く塩で揉んでおく。
- ③油揚げは油抜きをし、細切りにして、こんがり焦げ目がつくまで炒る。
- ⑤調味料でドレッシングを作り、①、②、③と和える。

