

10・11月の誕生会レシピの紹介！

2019年10月30日
認定こども園 小鳩幼稚園

★さつまいもご飯、鶏の唐揚げ、鮭と野菜の五目汁、リンゴ

ご家庭での感想お待ちしております。

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と思いますが、ぜひ幼稚園のから揚げもご家庭でお試してください。



【 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。



★寒い季節にぴったりな具たくさん汁物です。

【 鮭と野菜の五目汁 】

《 材料 》

| | | | |
|-------|--------------|------|------|
| 生鮭 | 100g(厚め1切れ) | つきこん | 50g |
| 大根 | 100g(3cmくらい) | 油揚げ | 1枚 |
| 人参 | 50g(1/4本) | 里芋 | 2個 |
| えのきだけ | 1/2袋 | ごぼう | 1/4本 |
| ネギ | お好みで！ | | |

だし汁 4cup(園では煮干しで出汁をとっていますが、和風だしでもOKです)

塩小さじ1、酒大さじ1、しょう油大さじ1、みりん小さじ2

《 作り方 》

- ①鮭はひと口大に切って塩、こしょう、酒(分量外)をふりかけて20分ほどおく。
- ②大根、人参はさいの目切りにする。つきこんは短めに切っておく。
えのきは3等分くらいに切る。里芋とごぼうは小さめの乱切りにする。
油揚げは油抜きをしてから、半分に切って細切りにする。
ネギは仕上げに加えるのでお好みの切り方で良いです。
- ③だし汁に大根、人参、ごぼう、つきこん、えのきと硬いものから煮ます。
里芋は煮崩れるので後から加えます。鮭もあまり早く入ると硬くなるので後から加えます。アクを取り、具材が煮えたら味を整えて出来上がりです。

