

今月のおすすめメニュー おかずとおやつレシピ

端山保育園

2013年

10月

< 鶏肉の変わり衣揚げ >

子ども1人分

材料

鶏もも肉	40g
しょう油	2.5g
料理酒	0.5g
生姜	0.5g
人参	10g
ごぼう	10g
片栗粉	4g
コーンスターチ	4g

揚げ油 適量



作りかた

1. 鶏肉を一口大に切って鮭、しょうが汁、しょう油に漬け込む。
2. 人参とごぼうを2cmの長さの千切りにする。
3. 1・2を合わせて、片栗粉とコーンスターチを加えて混ぜる。
4. 手で野菜を肉に握りつけながら、油で揚げる。

♪♪ 野菜の歯ごたえと、ごぼうの香りを楽しんでください。♪♪

< 千千ミ >

子ども1人分

材料

にら	18g
豚ミンチ	10g
上新粉	13g
冷凍コーン	5g
じゃこ	1.5g
塩	0.3g
水	25g
ごま油	0.5g
しょう油	1g
砂糖	0.5g



作りかた

1. にらを1cmの長さに切って、豚ミンチ・上新粉・コーン・じゃこ・塩・水を合わせて混ぜる。
2. 鉄板にごま油をひいて、1を薄く焼く。
3. しょう油と砂糖を混ぜて火にかけて、砂糖を溶かす。
4. 2に3を塗る。



♪♪ 上新粉が入っているのでもちもちした食感が楽しめます。♪♪