

給食だより

6月



はすねだこども園

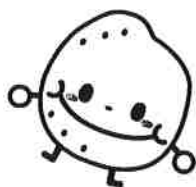
☆鶏肉のレモン風味

材料(1人分) 鶏もも肉 40g 片栗粉 4g 揚げ油 適量
 下味(しょうゆ・にんにく・しょうが 適量)
 たれ 水 10ml 砂糖 2g 薄口醤油 2g
 レモン汁 2g 濃口醤油 0.5g



作り方

- ① 鶏肉は下味に漬け込む。
- ② たれの調味料合わせ火にかけ沸騰させる。
- ③ 片栗粉をつけ、180℃の油で揚げる。
- ④ 熱いうちにたれにくぐらす。



☆にんじんしりしり

材料(1人分) にんじん 30g ツナ 5g 卵 15g
 油 1g 塩・こしょう 少々 しょうゆ 1g

作り方

- ① にんじんを細い千切りにする。
- ② 卵を溶いておく。
- ③ ①を油で炒め、しんなりしたらツナを加え、調味料で味付けをする。
- ④ ③に②の卵を加えて、しっかり炒める。

☆もずくスープ

材料(1人分) もずく 20g かにかまぼこ 5g ねぎ 5g
 中華粒、食塩、しょうゆ 適量



- ① だし汁の中に材料を入れる。
- ② 調味料であじを整える。

* ☆ れんこんサラダ

れんこん 40g
 砂糖 3g
 酢 3g
 きゅうり 10g
 塩 少々
 ツナ缶 10g
 マヨネーズ 8g
 すり胡麻 3g
 にんじん 5g



- ① 砂糖と酢で甘酢を作っておく
- ② ツナ缶の油を軽くきっておく
- ③ れんこんはいちょう切りにしてさっと茹で、熱いまま甘酢につける
- ④ きゅうりは半月切りにしてさっと茹で、塩をしておく
- ⑤ 絞ったれんこん、きゅうり、すり胡麻、ツナ缶をマヨネーズで和える



* ☆ カミカミサラダレシピ

<材料> 子どもひとり分

ソフトさきいか.....4g
 マヨネーズ.....4g
 きゅうり.....30g
 レモン汁.....少々
 スライスアーモンド.....2g
 しょうゆ(こい口).....少々
 にんじん.....5g

<作り方>

- ① きゅうりは板ずりをしてさっと湯通しして千切りに。
- ② にんじんを千切りにしてゆがく。
- ③ アーモンドはこがさないようにフライパンでいって香りを出す。
- ④ さきいかは1.5cmの長さに切りきゅうりと混ぜ合わせる(混ぜることでするめに水分を含ませる。)
- ⑤ 全体を混ぜ合わせてマヨネーズ・レモン・しょうゆで和える。

