

人気レシピの紹介

★鶏とごぼうのチーズ焼き★ とろーりとろけるチーズとの相性抜群！



〈材料〉4人分

- ・とりもも こま切れ 200g
- ・塩/こしょう 少々
- ・酒 5g(小さじ1)
- ・ごぼう 60g
- ・人参 40g
- ・油 2g(小さじ1/2)
- ・砂糖 4g(小さじ1強)
- ・しょうゆ 6g(小さじ1)
- ・とろけるチーズ 40g
- ・耐熱皿かアルミカップ

〈作り方〉オーブンは220℃に予熱しておく

- ① 鶏肉に塩、こしょう、酒で下味をつけておく。
 - ② ごぼうはさがきや斜めスライスなど食べやすい大きさに切り、水にさらしてアクをとる。
 - ③ 人参は千切りに切る。
 - ④ フライパンに油を熱し、ごぼう、人参を入れて炒める。少し炒めたら、鶏肉も入れて炒める。
 - ⑤ 砂糖、しょうゆで味付けをし、耐熱皿やアルミカップなどにいれて、上からチーズを散らす。
 - ⑥ 220℃のオーブンで10分程焼くと完成。
- (具材には火が通っているので、チーズに軽く焦げめがつけばOK)

※イカくんサラダ※

大人のおつまみが、おいしいサラダに★



〈材料〉4人分

- ・やわらかいかくんせい 15g
- ・きゅうり 40g
- ・セルリー 70g
- ・白菜 100g
- ・人参 30g
- ・酢 5g(小さじ1)
- ・オリーブオイル 4g(小さじ1)
- ・塩 0.5g
- ・こしょう 少々

※ご家庭にあるお好きな野菜で構いません

〈作り方〉

- ① きゅうりとセルリーは、半分斜めスライス、白菜は短冊、人参は千切りにそれぞれ切る。
- ② ①の野菜をさっと茹でて、冷水にとり水気をしっかりと絞る。
- ③ 調味料をよく混ぜて、ドレッシングをつくり、いかのくんせいと②の野菜を合わせて完成。

※保育園では、安全のためにサラダの野菜も加熱しています。ご家庭では、生野菜で召し上がっていただいても、もちろんOKです。その場合、この調味料の量だと物足りないかもしれないので、お好みで量を調節してください。

♪野菜チップス♪

食べ出したら止まらない！

おすすめはレンコンです♡



〈材料〉4人分

- ・じゃがいも 100g
- ・さつまいも 70g
- ・れんこん 70g
- ・揚げ油 適量
- ・塩 0.5g



〈作り方〉

- ① じゃがいもは、皮をむいて芽をとり、スライサーで薄く切り、水にさらす。
- ② さつまいもは皮付きのまま、スライサーで薄く切り、水にさらす。
- ③ れんこんは、よく洗い皮付きのまま、包丁で可能な限り薄く切る。(スライサーだと薄すぎて、揚げた時に粉々になってしまうため、手を切らないように気を付けながら薄めに切ると、形よく揚げられます) 酢水にさらす。
- ④ 水分をよくふき取り、160℃の油で揚げる。(油から取り出したときに、しなっとしていたらまだまだ。空気に触れてさわさわと音がして、カリッとしていたら揚げ時です) 塩をふって完成。

※言葉で伝えるのは、なかなか難しいですね。食べてみながらおいしい硬さをさがりましょう！