

## おすすめレシピの紹介

給食のおすすめ料理や子どもたちに好評だった料理を紹介していきます

### ★魚のスイートチリソース★

スイートチリソースが食欲をそそります♪

〈材料〉4人分

- ・白身魚 40g 4切
- ・塩 0.5g(少々)
- ・こしょう 少々
- ・片栗粉 3g(小さじ1)
- ・小麦粉 12g(小さじ4)
- ・揚げ油 適量
- ・長ねぎ 40g
- ・顆粒中華味 1g
- ・こしょう 少々
- ・砂糖 6g(小さじ2)
- ・しょうゆ 3g(小さじ1/2)
- ・ケチャップ 15g(大さじ1)
- ・酢 2.5g(小さじ1/2)
- ・水 5g(小さじ1)
- ・片栗粉 少々 (水、片栗粉と同量)

A

〈作り方〉

- ① 魚に塩、こしょうで下味をつける。
- ② 片栗粉と小麦粉をあわせておく。
- ③ 長ねぎをみじん切りに切る。
- ④ ①の魚に②をまぶして、油で揚げる。
- ⑤ ③の長ねぎと A の調味料を鍋に入れて加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつけてチリソースをつくる。
- ⑥ 揚げた魚に、⑤のソースをかけて完成。



※保育園では、ソースの長ねぎをしっかりと加熱し、辛みをとばしました。大人はお好みで加熱時間を調整するか、豆板醤を少量入れてもおいしいです。

※保育園の魚は 40gの切り身を使いますが、ご家庭で購入する魚の大きさに合わせて、調味料を調節してください。

※お肉でもおいしいです。

### ❀大根のきんぴら❀

ごま油の香りが効いて、おいしいです！

〈材料〉4人分

- ・ごま油 4g(小さじ1)
- ・豚ひき肉 40g
- ・大根 150g
- ・人参 40g
- ・しらたき 30g
- ・いんげん 10g
- ・砂糖 4g(小さじ1強)
- ・酒 5g(小さじ1)
- ・みりん 6g(小さじ1)
- ・しょうゆ 9g(小さじ1と1/2)

A



〈作り方〉

- ① 大根、人参は千切りに、しらたきは食べやすい長さに、いんげんは斜め薄切りにそれぞれ切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、ひき肉を炒め、人参、大根、しらたきも加え炒める。野菜がしんなりしてきたら、いんげんを加え、A の調味料で味付けをして完成。

※ひき肉の代わりに、ちくわやさつまあげなどでもおいしいです。

お好みで、ごまや七味をふってもおいしいです。

※いんげんの代わりに、ピーマンでも OK。

### ♪フレンチトースト♪

甘い香りが幸せな♡おやつです

〈材料〉食パン4枚分

- ・食パン 4枚
- ・卵 L 1個
- ・牛乳 100ml
- ・砂糖 16g(大さじ2弱)
- ・バニラエッセンス 2~3滴
- ・バター 5g

〈作り方〉

- ① ボールに卵、牛乳、砂糖、バニラエッセンスを入れて混ぜ合わせる。
- ② ①の液に食パンをくぐらせて、しみこませる。
- ③ フライパンを熱し、バターを溶かして、食パンを両面こんがり焼くと完成。

※お好みで、仕上げに粉砂糖をふるうとおいしいです！

