

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♡

★フライドフィッシュ★ お魚を好きになってくれるかも♡

<p>〈材料〉 4人分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・好きな魚 40g 4切 ・にんにく ひとかけ(チューブなら 2g) ・塩 0.5g(ひとつまみ) ・こしょう 少々 ・しょうゆ 9g(小さじ1と1/2) ・カレー粉 0.5g(小さじ1/4程度) ・牛乳 6g(小さじ1強) ・溶き卵 6g(小さじ1) ・小麦粉 30g(大さじ3) ・揚げ油 適量 	<p>〈作り方〉</p> <ol style="list-style-type: none"> ① にんにくはすりおろす。 ② 卵は割って溶いておく。(卵は少量しか使わないので、卵料理のついでに作るのが良いかもしれません) ③ ①のにんにくと卵、Aの調味料を混ぜ合わせて、魚に下味をつける。 ④ ③の魚に小麦粉をまぶし、油で揚げる。 <p>※保育園では 40gの切り身を使っています。ご家庭で使う魚の大きさに合わせて調味料を加減してください。 給食ではメカジキを使用しました。</p>
--	--



✿さつまいもサラダ✿ さつまいもの甘味が効いたサラダです♪

<p>〈材料〉 4人分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さつまいも 200g ・きゅうり 40g ・人参 40g ・コーン 15g ・塩 0.2g ・こしょう 少々 ・酢 5g(小さじ1) ・マヨネーズ 16g(大さじ1と小さじ1) 	<p>〈作り方〉</p> <ol style="list-style-type: none"> ① さつまいもはサイコロに切り、レンジで加熱か蒸しておく。 ② きゅうりは半月、人参はいちょうに切る。 ③ ②の野菜とコーンを茹でて、冷水にとり水気をしぼる。 ④ さつまいも、③の野菜を合わせて、Aの調味料で和えて完成。 <p>※好きな野菜で構いません</p>
--	--



♪ココア揚げパン♪ お口のまわりは大変なことに！！でも、大人気です☆

<p>〈材料〉 4人分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・超熟ロール 2本 ・揚げ油 適量 ・ミルクココア 20g(大さじ3) ・砂糖 6g(小さじ2) 	<p>〈作り方〉</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ミルクココアと砂糖を混ぜ合わせておく。 ② 揚げ油は、180℃くらいの高温で、短時間でさっとあげる。 ※揚げる時、お箸でパンを回しながら、表面にうっすら色がつくまで、20秒～30秒程度揚げる ③ 揚げたてのパンに、①のココアをまぶして、半分にかットして完成。
---	--

