保育所のおすすめメニュー

鶏マヨ

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
鶏もも肉	１５０ｇ	**①鶏肉を下準備します。** 鶏肉を一口大のそぎ切りにして、ボウルなどに鶏肉、酒、酢を加えて、よく揉み込んで５～１０分くらい置いておきます。 **②鶏のから揚げを作ります。** ①の鶏肉に片栗粉をまぶし、170～180 度の油で火が通るまで揚げます。 **③ソースとから揚げをからめます。** 調味料を全て混ぜ合わせてソースを作ります。 ②のから揚げをからめて出来上がり。
酒	小さじ2/3 （３ｇ）	
酢	小さじ1/3 （1.5ｇ）	
片栗粉	小さじ2 （6ｇ）	
揚げ油	適量	
マヨネーズ	大さじ1 （１２ｇ）	
ケチャップ	小さじ1（5ｇ）	
水	小さじ1（5ｇ）	
砂糖	小さじ1／2 （1.5ｇ）	
レモン果汁	小さじ1/4 （1.2ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー126ｋcal・たんぱく質 9.8ｇ・脂質 8.5ｇ・塩分 0.2ｇ）

【１１月園外保育のお弁当メニュー～子どもたちに大人気！鶏マヨ】

子育て支援課です。

１１月は木々の葉っぱもきれい色づき、空に浮かぶ雲も面白い形をしていたり、風も気持ちよく、お散歩にとってもいい季節です。保育所の子どもたちもお弁当を持って「園外保育」にお出かけしました。

今回は、愛宕保育所から、園外保育メニューよりいつもの大人気メニュー「鶏マヨ」を紹介します。お弁当のメニューは「二色おにぎり」「鶏マヨ（ミニトマト）」「大根と人参のおかか煮」「ブロッコリーのごまあえ」「みかん」です。

お外を歩いてたくさん遊んだら、お腹はペコペコ！お外で食べるお弁当はとっても美味しい♡

普段から人気メニューの「鶏マヨ」はおかわりの争奪戦が起こるほど！給食調理員さんが朝早くから作ってくれた「鶏マヨ」をぺろりと完食です。ソースをからめることで、いつもの鶏のから揚げがグレードアップします。そして、いつもは苦手なブロッコリーもお弁当箱に入るとぱくぱく食べられちゃう♪いつもと違う場所やお外で食べると、とっても楽しい♪美味しい♪

かわいいお弁当箱に、お家のおかずをちょこっと詰めてお出かけしてみませんか？