保育所のおすすめメニュー

# 梅風味から揚げ

| 材　料 | 目安の分量<br>こども３人分<br>（大人２人分） |
|---|---|
| 鶏もも肉 | １５０ｇ |
| 塩こしょう | 少々 |
| 酒 | 小さじ2/3<br>（３ｇ） |
| しょうゆ | 小さじ1/2<br>（３ｇ） |
| 梅干し（練り梅） | 小さじ1<br>（６ｇ） |
| すりごま | 小さじ1<br>（３ｇ） |
| 小麦粉 | 小さじ5<br>（１５ｇ） |
| 片栗粉 | 小さじ5<br>（１５ｇ） |
| 揚げ油 | 適量 |
| リーフレタス | ３枚 |
| ミニトマト | ３個 |

**作り方**

**①梅干しを刻みます。**
梅干しは刻むか、チューブの入った練り梅を用意します。

**②鶏肉を漬け込みます。**
梅干しと調味料等を合わせ、鶏肉を 30 分以上漬け込みます。

**③鶏肉に粉をまぶして揚げます。**
小麦粉と片栗粉を合わせ、②の鶏肉の水気をきり、まぶして１６０～170℃の油で色よくなるまで、揚げます。

**④盛り付けます。**
レタスをしいた皿にから揚げをのせ、ミニトマトを添えます。

（子ども１人分：エネルギー120ｋcal・たんぱく質 10.0ｇ・脂質 6.1ｇ・塩分 1.0ｇ）

【６月の行事食～梅風味から揚げ】

子育て支援課です。やっと梅雨入りもして、蒸し暑い雨の日が続きますね。
春からの心身の疲れも出やすい今の時期。お子様の体調管理にも気をつけたいですね。
今回は、千丈保育所から、６月の行事食より「梅風味から揚げ」を紹介します。
「デコレーションカレー」「梅風味から揚げ」「スティック野菜おかかマヨネーズ添え」「メロン」おやつは「かたつむりロール」と梅雨らしいメニューとなりました。
ブロッコリーにはかわいい傘がさしてあって、カレーのかえるさんを雨から守ってくれています。てるてる坊主のキャンディーチーズやロールケーキのかたつむりまで登場して、子どもたちは大喜び！から揚げを食べて「何で梅味なん？」と調理員さんに質問も。梅干しが疲れをとったり、ばい菌をやっつけてくれることをお話したようです。子どももいろんなことに興味持って「何でかなぁ～？」と考えているんですね！毎日の給食を食べたり、お料理の名前を知ることで、食に興味を持ってくれたら嬉しいです。