保育所のおすすめメニュー

リースサラダ

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
＜塩からあげ＞		①塩からあげを作ります。 まずは、鶏肉を下味につけます。 食べやすい大きさに切った鶏肉をボウルに入れ、かっこの中の調味料などを加え、もみ込んでしばらく置いておく。 ②油で揚げます。 ①の下味をつけた鶏肉に、かたくり粉と薄力粉をまぶし、１７０℃くらいの油で揚げます。 ③リースサラダのように、盛り付けます。 ・にんじんは星形にぬいて、湯がきます。 ・スライスチーズも星形に型抜きします。 ・ブロッコリーは湯がいて食べやすい大きさにします。 ☆リースに見立てて、 塩からあげ、ブロッコリー、トマトを並べ、 星形にんじん、チーズ、コーンを上から散らします。
鶏肉もも肉	１２０ｇ	
おろしにんにく	少々	
料理酒	小さじ１/２	
ごま油	小さじ１/３	
砂糖	小さじ１/４	
鶏がらスープの素	小さじ１/５	
塩	小さじ１/６	
白ごま	小さじ1	
かたくり粉	小さじ1と 1/2	
薄力粉	小さじ1と 1/2	
揚げ油	適量	
・ブロッコリー	３～５房	
・ミニトマト	３個	
・にんじん	星型２枚	
・スライスチーズ	星型２枚	
・コーン	小さじ1	

（子ども１人分：エネルギー164ｋcal・たんぱく質 8.7ｇ・脂質 11.0ｇ・塩分 0.5ｇ）

【12月２５日　クリスマスパーティーメニュー】

子育て支援課です。

今日は楽しいクリスマス♪サンタさんからのプレゼントは届いたかな～？

ご家族やお友達とクリスマスパーティーをされる方も多いことでしょう。

今回は、千丈保育所より、クリスマス会メニューより「リースサラダ」を紹介します。

サンドイッチに、ミニトマトをかぶったポテトサンタさん、オラフのカレー、きれいにカットされたフルーツなどなど・・・保育所の子どもたちはいつもよりも大きな声で「いただきま～す」をして、パーティーを楽しみました♡

今、流行っているリースサラダは、インスタ映えしますが簡単にできるのでおすすめです！

では、皆さまも楽しいクリスマスをお過ごしください☆