保育所のおすすめメニュー

塩から揚げ

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鶏肉に下味をつけます。** 鶏肉は筋と脂を取り、ひと口大に切ってボウルに入れ、おろしにんにく、鶏がらだし、酒、ごま油、食塩、砂糖、ごまを加え、揉み込み、30 分程度置いてなじませます。 **②粉をまぶして油で揚げます。** 片栗粉と米粉を混ぜ合わせておきます。 ①の鶏肉に合わせた粉をまぶして、１６０～１７０℃の油で揚げます。
おろしにんにく	小さじ 1/4 （1.2ｇ）	
鶏がらだし	小さじ 1/2 （1.5ｇ）	
酒	軽く小さじ１ （4.5ｇ）	
ごま油	小さじ 1/4 （1.2ｇ）	
食塩	小さじ 1/6 （1ｇ）	
ごま	小さじ１（3ｇ）	
砂糖	小さじ 1/5 （0.6ｇ）	
片栗粉	小さじ２（6ｇ）	
米粉	小さじ２（6ｇ）	
揚げ油	適量	

（子ども１人分：エネルギー109ｋcal・たんぱく質 9.9ｇ・脂質 5.5ｇ・塩分 0.4ｇ）

【4 月お誕生会メニュー～みんな大好き♡塩から揚げ】

子育て支援課です。

今回は、白浜保育所から、４月のお誕生日会のごちそうメニューの紹介です。

「三色丼ぶり」「塩から揚げ＆フライドポテト＆ブロッコリー」「ハート人参入りすまし汁」「いちご」おやつには「フルーツポンチ」です。

可愛くハートに盛りつけられた三色丼ぶり。すまし汁の中のハート型の人参を見つけては大喜びしてくれました。そんな子どもたちの喜ぶ姿を見て、調理員さんたちもよかったなぁと嬉しくなるのです。毎日の食事の時間を楽しく過ごしてほしいと思っています。

レシピ紹介している「塩から揚げ」は定番の人気メニュー。気候の良い行楽シーズンですね。お弁当を持ってお出掛けする時の一品にぜひおすすめします！