保育所のお弁当メニュー

魚の竜田揚げ

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
魚切り身 （ブリ、アジなど）	３切れ （１人４０ｇ）	**①下味をつける。** カッコ内の調味料（しょうゆ、酒、砂糖、おろし生姜）を合わせ、２０分くらい、魚の切り身をつけてます。 **②魚を揚げます。** 下味をつけた魚にかたくり粉をまぶし、１７０℃くらいの油で、焦げないように気をつけながら、キツネ色になるまでカラリと揚げます。
しょうゆ	軽く小さじ1 （５ｃｃ）	
酒	小さじ1/2 （３ｃｃ）	
砂糖	小さじ1/3 （1．2g）	
おろし生姜	軽く小さじ1 （４ｇ）	
かたくり粉	大さじ1 （９ｇ）	
揚げ油		
ミニトマト	３個	

（子ども１人分：エネルギー148ｋcal・たんぱく質 8.8ｇ・脂質 10.1ｇ・塩分 0.3ｇ）

【１１月　園外保育のお弁当メニュー】

１１月。木々の葉っぱはきれいに色づき、気持ちの良い秋晴れの中、保育所の子どもたちはお弁当を持って「園外保育」にお出かけします。どんぐりなどの木の実を拾ったり、きれいな花を見つけて眺めたりして、秋の自然と触れ合う、楽しいお散歩タイムです。

今回は、愛宕保育所より、お弁当の中の「魚の竜田揚げ」を紹介します。
少し生姜がきいたしょうゆベースの下味をつけて、カラリと揚げた魚のから揚げは、とても食べやすく、食欲が増しますよ！
お弁当を持って、秋の気持ちのよい風に吹かれに、お出かけしてみませんか？

お弁当メニュー：おにぎり、魚の竜田揚げ、かぼちゃサラダ、ほうれん草とコーンのソテー、
ミニトマト