

保育所のおすすめメニュー

魚チーズフライ



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 (あじ、タラ、鮭など) 塩	3切れ (1人40g) 少々	①魚に塩を振ります。魚の切り身に軽く塩を振り、臭みをとります。軽くペーパータオルなどで水気を拭きます。②チーズ入りパン粉を作ります。
薄力粉	大さじ1と1/2 (12g)	パン粉に、粉チーズとみじん切りのパセリ(ドライパセ リでもよい)を混ぜ合わせます。
たまご	M1/2玉 (25g)	③油で揚げます。 魚の切り身を、薄力粉→溶き卵→②のパン粉の順番に
パン粉	大さじ4 (12g)	まぶしていき、170°Cの油でキツネ色になるまで揚げます。
粉チーズ	大さじ1(6g)	
パセリ	3房(3g)	
揚げ油	適量	
☆ミニトマト	1人1個	

(子ども 1 人分: エネルギー155 k cal・たんぱく質 11.0g・脂質 8.7g・塩分 0.4g) 【4 月は入園・進級の月~子どもが食べやすいメニューを!】

子育て支援課です。

4月はドキドキして入園してきた新しいお友達や、進級して小さいお友達のお世話をするようになる上のクラスの子どもたちなど、それぞれが新しい生活に慣れようとがんばっています。

今回は、白浜保育所より「魚チーズフライ」を紹介します。

保育所では、4~5 月は子どもたちが慣れ親しんだ好きな味を多く取り入れ、楽しい保育所生活が送れるきっかけになるよう心掛けています。

また旬の食材を使って、給食でも「春」を楽しんで、ワクワクおいしく食べてもらえるよう、給食調理員の先生も心を込めてがんばっています♪

苦手な食べ物があっても大丈夫!慌てなくていいから、みんなと一緒に楽しく給食を食べて、少しずつ慣れていきましょうね♡