

保育園レシピ通信

幼児 6月号

ひじきサラダ



	芽ひじき (乾) . . . 20g
	きゅうり . . . 1本
	ミニトマト . . . 5~6個
	レタス . . . 約5枚
	ハム . . . 約3枚
	油 . . . 大さじ1
A	しょうゆ . . . 大さじ2
	酢 . . . 大さじ2
	三温糖 . . . 小さじ1
	かつお節 . . . 適量

1. ひじきはたっぷりの水で浸しておき、戻ったところで軽く洗う
2. きゅうりは半月切りに、ミニトマトは半分もしくは1/4に切る
3. レタスはさっと湯通しして四角に切る
4. ハムは細長く切り、さっと湯通しする
5. Aを混ぜ合わせてドレッシングを作り、そこにひじきを浸しておく
6. 野菜とひじきを和え、かつお節をお好みでかけて混ぜたら出来上がり

鶏のから揚げ カレー風味



	鶏もも肉 . . . 約400g
A	しょうが汁 . . . 小さじ1弱
	酒 . . . 小さじ1/2
	しょうゆ . . . 大さじ2弱
B	カレー粉 . . . 3g
	片栗粉 . . . 20g
	小麦粉 . . . 10g
	揚げ油 . . . 適量

1. 鶏もも肉は一口大に切り、Aを合わせた調味液に浸しておく
2. Bと一緒にふるう
3. 浸けて置いたもも肉に、ふるった粉をまぶし、180度くらいの油でからりと揚げたら出来上がり