

保育園ししぴ通信

幼児 6月号

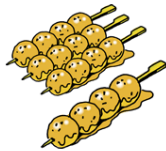
魚の西京焼き



A	白身魚(切り身)	・・・3枚
	みりん	・・・小さじ1強
	西京味噌	・・・大さじ1
	味噌	・・・大さじ1
	酒	・・・小さじ1
	三温糖	・・・小さじ2

1. Aを混ぜ合わせて調味液を作り、そこへ魚を入れて漬け込む
 2. 漬け込んだ魚を、グリルでちょうどよい焼き色がつくまで焼き上げたら出来上がり
- ※ グリルなどで焼く場合は、上火を少し強めにしておくと、表面にこんがり焼き目がつきます
- ※ ただし、フライパンなどで焼く場合は漬けダシが焦げやすいので、気をつけてください

みたらし団子



A	上新粉	・・・80g
	白玉粉	・・・120g
	ぬるま湯	・・・適量
	しょうゆ	・・・小さじ4
	三温糖	・・・大さじ3
	だし汁(または水)	・・・60g
	片栗粉	・・・大さじ1

1. 大きめのボールに粉を入れて、耳たぶくらいの硬さになるように調節しながらぬるま湯(40℃くらい)を加え、よくこねる
 2. 出来た生地をちょうどよい大きさに丸め、沸騰した鍋に入れて茹でたら、流水にさらして冷ましておく
 3. Aを子鍋に入れて軽く沸騰させたら、水溶き片栗粉を加えて再度沸騰させ、タシを作る
 4. 茹で上がったお団子と、3のタシをよく絡めたら出来上がり
- ※ 生地を作るときのぬるま湯は、様子を見ながら少量ずつ加えてください
- ※ お団子は、水面に浮いてきてから30秒後くらいが茹で上がりの目安です
- ※ タシは水溶き片栗粉を入れた後、火にかけながらよく混ぜると照りがでできます