

平成 27 年度

二葉くすのき保育園 レシピ通信 10月号

野菜のてんぷら (乳児) 卵を使わない てんぷら衣 をご紹介です♪

お好みの野菜

例

南瓜 … 1/8 コ

さつまいも … 1/2 本

いんげん … 4 本

衣 [★小麦粉 … 大さじ 7

★冷水 … 1/2 カップ

揚げ油

1. かぼちゃはスプーンで種をとり 1/2 の長さに切ってから、1 cmの厚さにスライスする
2. さつまいもは泥をよく洗い落とし、1 cm厚の半月切りにする
3. いんげんは筋をとり、上下部を切り落として、1/2 の長さに切る
4. 小麦粉に冷水をいれさっくりと混ぜて衣を作る
5. 切った野菜を衣にくぐらせ 180℃の油で揚げる



てんぷらは幼児・乳児ともによく食べてくれるメニューです。
いろいろな 季節の野菜を使って、ぜひお試しください



魚の南蛮漬け (幼児)



魚 40 g/切れ…8 枚

塩…少々

片栗粉…40 g

揚げ油

玉葱 … 中 1/4 個

きゅうり … 中 1 本

トマト … 中 1 個

A [だし … 50 ml

酒 … 30 g (大さじ 2)

[みりん … 18 g (大さじ 1)

B [しょうゆ… 30 g (大さじ 1.5 強)

酢 … 30 g (大さじ 2)

[三温糖 … 20 g (大さじ 2 強)

1. 玉葱はせん切りにし、茹で、よく水分をきる …①
2. きゅうりは湯通ししてからせん切りにし、
3. トマトは湯むきしてから種をとり角切りにする…②
4. 鍋にAを入れ、アルコールのにおいがなくなるまで、フツフツと加熱する…③
5. ③にBを加え、一煮立ちさせ、熱いうちに①②を入れ漬ける…④
6. 魚に塩をふり、片栗粉をまぶして揚げる
7. 魚が冷めないうちに④を上からのせる。