

平成 28 年度

二葉くすのき保育園 レシピ通信 4月号

昨年度 3 月、くわがたグループのリクエストメニューでだんとつの 1 位だった
「くるまふのからあげ」をご紹介します！

くるまふのからあげ(幼児)

くるまふ …… 4 枚 (40g 程度)
しょうゆ …… 大さじ 1 (18g)
A { にんにく …… おろして 小さじ 1 (4g)
しょうが …… おろして 小さじ 2 (8g)
酒 …… 大さじ 1 (15g)
片栗粉

1. くるまふをぬるま湯で芯まで戻し両手でやさしく挟み込みようにして水気を絞り 1/4 に切る …… ①
2. にんにく、しょうがをすりおろして絞り、A の調味液を混ぜ合わせる
3. A に ① を染み込ませ、両手で挟み込むようにして軽く水気を絞る
4. 片栗粉をまぶし、高温で揚げる

中華風たきこみごはん

精白米 …… 1/2 カップ
鶏ひき肉 …… 20g
さつまいも …… 20g
あお菜 …… 10g
ごま油 …… 1g
塩 …… 0.3g



ポイント！

ひき肉は少量で加熱すると、かたまりになりやすいので、あらかじめ少量の水やだしを加えてもんでおくと、ポロポロのそぼろを上手に仕上げることが出来ます♪

1. 米は洗米し、水加減する …… ①
2. さつまいもは、皮をむき、角切り (1cm) にして水にさらす
3. あお菜は茹でて水気をとり、粗みじん切りにする …… ③
4. フライパンにごま油を入れ少量の水をもみ込んだ鶏ひき肉とさつまいもを炒め塩で軽く味付けをする …… ④
5. ① に ④ を乗せ軽く残りの塩を振り入れ炊飯する
6. 炊き上がったごはん に ③ を混ぜる