

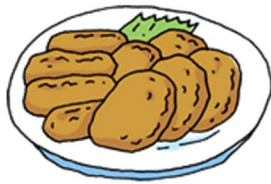
平成 28 年度

二葉くすのき保育園 レシピ通信6月号



手づくりさつま揚げ（乳児）

魚（鯛や鱈）… 3切れ（250g）
人参 … 中 1/2 個（50g）
玉葱 … 小 1/2 個（80g）
★しょうゆ…小さじ
★三温糖 …小さじ 1/2
★片栗粉 … 小さじ 2
揚げ油



1. 人参、玉葱を四角のうす切りにする・・・①
 2. ①をダシで煮て、ザルで水分をきる・・・②
 3. 魚は骨と皮を取り除き、フードプロセッサーですり身にする・・・③
 4. ボールに、②③★を入れ、練るようによく混ぜる
 5. 手をぬらし、丸く成形し真ん中にくぼみを入れ、順に揚げる
- ※魚の種類（水分量）によって、豆腐 50g くらいを水切りし、③に加えると、ふんわりとした食感になります。

はるまき（幼児）

（10本分）
豚肉 … 250g
（ひき肉 or 小間肉）
春雨 … 25g
干椎茸 … 8g（中 4 枚くらい）
たけのこ水煮…80g
人参 … 50g
長葱 … 50g
★しょうゆ … 6g（小さじ 1）
★塩 … 3g（小さじ 1/2）
水溶き片栗粉…粉 7g
春巻皮…10 枚
水溶き小麦粉
揚げ油

1. 春雨は茹でてからざく切りにする ……①
2. 干椎茸は水で戻してからスライスする・・・②
3. たけのこ 人参は短冊切りにする・・・③
4. 長葱は粗めのみじん切りにする・・・④
5. 肉、②③④を順に加えながら炒め、最後に①を加え、★で調味し水溶き片栗粉でとろみをつけ、粗熱をとる・・・⑥
6. ⑥の具を春巻きの皮で包み、巻き終わりは水溶き小麦粉でしっかりと閉じる
7. 170℃に熱した油でカラッと揚げる