

【チキン南蛮】

【材料】 4人分

鶏むね肉大1枚

下味：塩・こしょう少々

小麦粉・パン粉（細目）・揚げ油

たれ：濃口醤油大さじ2・砂糖大さじ2

酢大さじ1.5・みりん大さじ2

タルタルソース：玉ねぎみじん切り 80g（園ではさっと茹でています）

マヨドレ又はマヨネーズ 80g

砂糖少々

【作り方】

- ① たれをひと煮立ちさせておく。
- ② 鶏むね肉は、1cmくらいの厚さに切る。塩・こしょうをして小麦粉をつける。水溶き小麦粉にくぐらせてパン粉をつける。
- ③ ②を油で揚げて油を切り、熱いうちに①のたれをからめる。
- ④ タルタルソースをかけてできあがり。

※たれは少し多めに作るとからめやすいです。

12月のお楽しみメニューの献立です。子供達に大人気

でした！是非作ってみてくださいね！

【さんまのかばやき】

【材料】 4人分

生さんま三枚おろし 4枚、または、さんまの開き
2分の1枚を4枚

料理酒・塩・こしょう少々

小麦粉大さじ3~4

油

たれ：濃口醤油大さじ2・砂糖大さじ2
みりん大さじ2

【作り方】

- ① たれを沸騰させて冷ましておく。
- ② 生さんまは、料理酒をふりかけ5分ほどおいてから水で洗い、水気を取っておく。
- ③ ②のさんまに小麦粉を薄くつけて油をひいたフライパンで中火で焼く。反対に返してもう片面を焼く。フライパンに蓋をして火をとおす。
- ④ 焼き上がったら、荒熱を取り①のたれにからませてできあがり。

※たれは少し多めに作るとからめやすいです。

秋の季節の献立で子供達にとっても人気でした！

✿鶏の和風から揚げ✿

【材料】 4人分

鶏もも肉一口大（30g） 8切

下味：酒・塩・こしょう少々

片栗粉大さじ3～4

揚げ油

たれ：濃口醤油小さじ4・砂糖小さじ3

みりん小さじ3・料理酒小さじ1

【作り方】

- ① 鶏肉に下味を付けて約10分おく。
- ② ①に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ たれを少し煮詰めて揚げた鶏肉にからめてできあがり。

たれは少し多めに作るとからめやすいです。

☆昨年度のさようなら会の人気メニューです。

是非作ってみてくださいね！

【無限ピーマンの作り方】

2月23日の給食の無限ピーマンはピーマンが苦手な子供も食べることができました。お家の方から作り方を教えてほしいと問い合わせがありました。下記の作り方はクックパッドの作り方を幼稚園用にアレンジしたものです。是非、お家でも試してみてください。

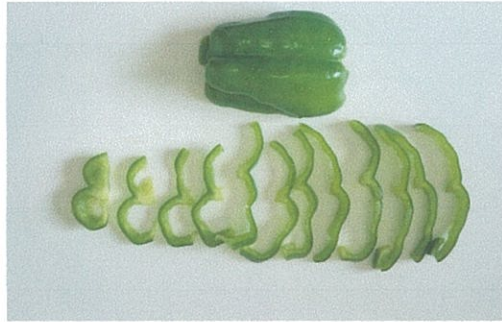
(材料：4人分)

ピーマン	5個
ツナ油漬	小1缶
塩・こしょう	少々
ごま油	小さじ1
昆布茶	少々
白ごま	少々
かつお節	一つまみ

※昆布茶がない場合は鶏がらスープで代用。

(作り方)

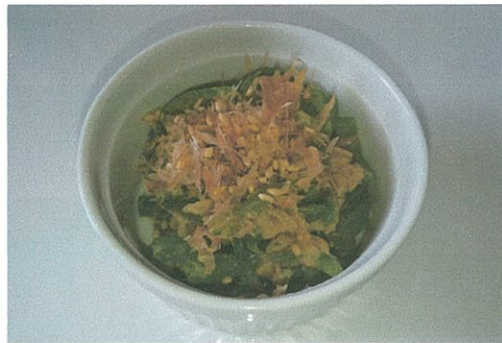
- ① ピーマンは、半分に切り種を取って洗う。
- ② ピーマンを3～5ミリ幅に切る。



- ③ 沸騰したお湯に塩を一つまみ入れ、②のピーマンを青臭さがなくなるように2～3分茹でる。ざるに上げ水気を切り()内の材料を熱いうちに混ぜる。
- ④ かつお節と白ごまをふりかけてできあがり。

一口メモ

3～5ミリと細かく切ることで、細胞内から出るピーマンの苦み成分をごま油とツナ缶の油がコーティングしてくれて食べやすくなるそうです。



【無限ピーマンの作り方】

※クックパッドより



(材料)

ピーマン	5個
ツナ缶油漬け	1缶
塩・こしょう	少々
ごま油	大さじ1
鶏がらスープ	小さじ1
ごま	少々
かつお節	ひとつまみ



ピーマンは厚さ 5mm の輪切りにする

シーチキンは油をきっておく



耐熱ボウルにピーマン、シーチキン、ごま油、

調味料を入れてまぜ、電子レンジで2分加熱する



白ごまをふり、鰹節をのせて出来上り

簡単、ヘルシーです