



レシピ紹介



今回も保育園で人気のメニューをご紹介します！

11・12月号

～ 油淋鶏（ユーリンチー） ～

揚げた鶏肉に、ネギが入ったしょうゆベースのたれをかけた中華料理です。食欲がわくいい香りで、保育園でも大人気のメニューです！



<材料(4人分)>

鶏もも肉	240 g	
酒	小さじ1	(4 g)
片栗粉	小さじ5	(20 g)
揚げ油	適宜	

にんにく	少々	(0.8 g)
しょうが	少々	(1.6 g)
長ねぎ	1/4 本	(20 g)
砂糖	小さじ1	(3 g)
しょうゆ	小さじ1弱	(5 g)
酢	小さじ1	(5 g)
ごま油	少々	(0.4 g)

<作り方>

- ①鶏肉を酒につけておく。
- ②にんにく、しょうがはすりおろし、長ねぎはみじん切りにする。
- ③フライパンにごま油を入れ、にんにく、しょうがを炒め、長ねぎ、調味料を入れて煮立たせる。
- ④鶏肉に片栗粉をまぶし、火が通るまで揚げる。
- ⑤揚げた鶏肉に③をからめて完成！

～ みそドレサラダ ～

みそはドレッシングにも使えます。腸内環境を整えてくれるので、免疫力 UP にもつながります！



<材料(4人分)>

キャベツ	1/6 個ほど	(120 g)
もやし	1/2 袋	(120 g)
きゅうり	1/2 本	(60 g)
にんじん	1/5 本ほど	(20 g)

みそ	小さじ1強	(8 g)
砂糖	小さじ1弱	(2 g)
酢	小さじ2	(10 g)
油	小さじ1/2	(2 g)
しょうゆ	小さじ1弱	(4 g)

<作り方>

- ①キャベツは千切り、もやしは食べやすい大きさ、きゅうりは半月切り、にんじんは千切りにする。
- ②野菜をゆでて水で冷やす。その後水気をきる。
- ③調味料をすべてよく混ぜ合わせ、ゆでた野菜と和えて完成！