

# ほいくえん 人気メニューレシピ

## 赤魚の甘辛揚げ



### 【材料 1人分】

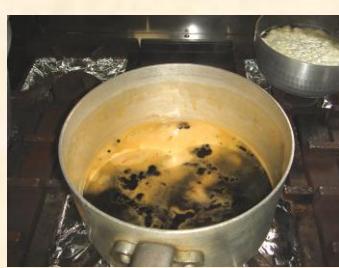
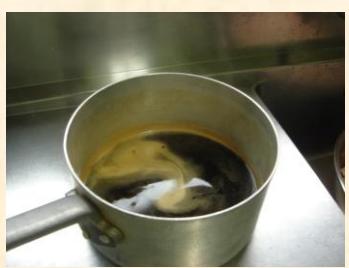
- ・赤魚切り身 40 g ・酒 1 g ・塩、こしょう 適量 ・片栗粉 4 g
- ・揚げ油 適量 ・たれ(醤油 5 g 砂糖 4 g 酒 2 g)

### 【作り方】

- ① 赤魚は水で洗い水分をペーぺーなどで拭き取り塩こしょうで下味をつける。
- ② 片栗粉をまぶし180度の油でからっと揚げる。



- ③ 醤油、砂糖、酒を火にかけ一煮立ちさせる。揚げた赤魚をたれにくぐらせ味つける。



子どもたちに大人気のメニューです。魚嫌いな子もきっとこの間に食べてくれます!!

# ほいくえん 人気メニューレシピ

## さきいかときゅうりの和え物



かむかむの日の  
メニューです。  
さきいかをよ~く  
噛まないと飲み込  
むのが大変！！  
でも噛めば噛むほど  
おいしい味が出て  
きます。さあ  
「レツ・カミン  
グー！！」

### 【材料 1人分】

- |            |            |         |
|------------|------------|---------|
| ・きゅうり 15 g | ・さきいか 10 g | ・人参 5 g |
| ・しょうゆ 2 g  | ・ごま油 少々    | ・ごま 少々  |



### 【作り方】

- ① きゅうりと人参は千切りにする。きゅうりはさっと塩をふり人参は堅めに茹でる。
- ② さきいかは、さっと熱湯に通す。
- ③ ボールに醤油・ごま・ごま油を入れ混ぜ、人参・さきいか・軽く絞ったきゅうりを  
入れ混ぜる。 あっという間に出来上がり！！



ごはんのおかずにもな  
るし、チョッと一杯のお  
つまみにも最適です。  
大人は七味唐辛子や  
わさびを入れてもおい  
しいよ！！