

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】

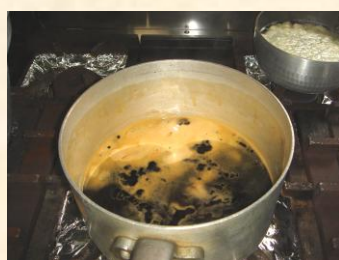
- ・赤魚切り身 40g ・酒 1g ・塩、こしょう 適量 ・片栗粉 4g
- ・揚げ油 適量 ・たれ(醤油5g 砂糖4g 酒2g)

【作り方】

- ① 赤魚は水で洗い水分をペーパ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、酒を火にかけて一煮立ちさせる。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。魚嫌いな子どもあつという間に食べてくれます！！

ほいくえん 人気メニューレシピ



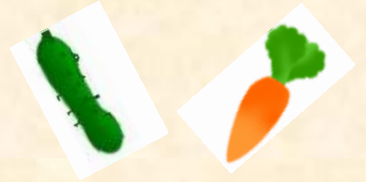
さきいかときゅうりの和え物



カムカムの日の
メニューです。
さきいかをよ〜く
噛まないで飲み込
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
「レッツ・カミン
グー！！」

【材料 1人分】

- ・きゅうり 15g
- ・さきいか 10g
- ・人参 5g
- ・しょうゆ 2g
- ・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、チョット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！！