おうちでも作ってみてください♪

本日の給食レシピを紹介します No.163

出来上がりは
サンプルケースを
参考に♪

◆ おすすめ おやつ ◆

淵東保育園の
おすすめレシピ

11月 12･26 日メニュー「ごぼうチップス」(大人 2 人、子ども 2 人分)

材　料	分　量	下準備	作り方
ごぼう	1 本弱くらい (180ｇ)	2mmくらいの厚さの斜め切り	①　切ったごぼうを酢水（酢は分量外）にさらし、水気をしっかりきる。 ②　①に片栗粉をまぶし、170～180℃に熱した揚げ油でカリッとするまで揚げる。 ③　②に塩と青のりをまぶす。
片栗粉	大さじ 2（18ｇ）		
揚げ油	適量		
塩	ひとつまみ（0.5ｇ）		
青のり	少々		



・高温で揚げると焦げて苦くなってしまうこともあるので、茶色になる前に油から出してください。
・のり塩味だけではなく、しょうゆと砂糖で作ったタレで和えてもおいしいです★

◆ おすすめ おやつ ◆

波田ひがし保育園の
おすすめレシピ

11月 13･27 日メニュー「五平餅」(8～10 個分)

材　料	分　量	下準備	作り方
うるち米	2 合（300ｇ）	研いでおく	①　炊飯器にうるち米ともち米、分量の水を入れて炊く。（水は炊飯器の目盛通り）
もち米	1 合（150ｇ）		②　ご飯が炊けたらすりこ木などで粗くつぶし、あら熱が取れたら小判型に成型する。 （手に少量の水をつけながら成型すると、ごはんが手につきにくくなります。）
みそ	大さじ 2（36ｇ）	Ⓐ	③　天板に並べ 180℃のオーブンで 10 分位焼く。
砂糖	大さじ 3 強（30ｇ）		④　焼いている間にⒶを小鍋に入れて火にかけ、たれを作る。
酒	小さじ 2 弱（9.6ｇ）		⑤　③に④をぬってできあがり。
白すりごま	大さじ 3（24ｇ）		
油	大さじ 1（12ｇ）		

・②をフライパンで焼く場合は、お好みの焼き加減になるまで両面焼いてください。
・たれが硬くなった時は、水やみりんを少量加えてのばすと軟らかくなります。
・焼いている途中で一度取り出し、たれをぬって焼くと香ばしくなりますよ♪

