

～つくってみましょう～

令和5年8月

★材料は子ども一人分です★

今月は保育所給食の8月のメニューの中から載せています。
ご家庭でもぜひつくってみてください♪

*8月のF C今治コラボ給食はおやすみです。

◎魚のコーンフレークあげ

〈材料〉

白身魚	1切 (60g)
塩	少々
こしょう	少々
コーンフレーク(プレーン)	10g
小麦粉	小さじ2
卵	5g
揚げ油	適宜

〈作り方〉

- ①コーンフレークはビニール袋などに入れて細かくくだく。
- ②魚に塩・こしょうをしてしばらくおく。
- ③②に小麦粉・卵・①の順につけて、170℃の油で揚げる。

コーンフレークは甘みのないプレーンのものの方がいいです。
玄米フレークでもOKです。
衣がサクサクしていて子どもたちが大好きな魚メニューです♪
魚の代わりにささみを使ってもおいしいですよ。

◎魚のレモン風味

〈材料〉

白身魚	1切 (60g)
酒	少々
食塩	少々
片栗粉	小さじ2
揚げ油	適量
砂糖	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ1/3
レモン汁	小さじ1/5

〈作り方〉

- ①白身魚の切り身を一口大に切り、酒と塩で下味をつける。
- ②①に片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- ③砂糖、しょうゆを煮立て、レモン汁を加える。
- ④③を②にからめる。

レモンの風味でさわやかな夏にぴったりの魚料理です。
保育所ではお魚が苦手な子にも人気のメニューです。
砂糖:しょうゆ:レモン汁の割合は、2:2:1にするといいです。

◎豆腐ドーナツ

〈材料 4人分〉

ホットケーキ粉	100g
スキムミルク	大さじ2
木綿豆腐	100g
白ごま	小さじ2
揚げ油	適宜

〈作り方〉

- ①ホットケーキ粉・スキムミルク・木綿豆腐・白ごまをボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ②生地をドーナツ型または食べやすい大きさに丸め、中温で揚げる。

豆腐ドーナツは4人分の材料にしています。
豆腐は水切りをせず、洗ってそのまま加えてください。
豆腐の水分で材料を混ぜ合わせます。
スキムミルクの代わりに牛乳でOKです。その場合、豆腐を少し水切りするなどして水分を調整しましょう。