

園児に人気メニュー



●鶏肉のレモン煮



材料(2人分)

- ・鶏もも肉 50g×2切れ
- ・酒 小1/2
- ・片栗粉 小2
- ・揚げ油
- ・しょうゆ 小1
- ・砂糖 大1
- ・レモン果汁 小2
- ・水 大2 1/2

作り方

- ①鶏肉に酒を混ぜ、片栗粉をまぶし、180℃の油で火が通るまでよく揚げます。
- ②鍋に水を入れ、沸騰したら、砂糖・しょうゆ・レモン果汁を加え味を整えます。
- ③②に①を加え、ひと煮立ちさせます。

めかじきなどの魚でも代用できます！
暑くなる季節におすすめです！

●きゅうりの昆布和え



材料(2人分)

- ・きゅうり 3/2本
- ・塩昆布 2g
- ・しょうゆ 適量

作り方

- ①きゅうりを輪切りにする。
- ②塩昆布と①を混ぜ、味を調える。

にんじんやキャベツなど他の野菜を加えてもおいしく食べられます！

●凍り豆腐と若布の味噌汁

材料(2人分)

- ・凍り豆腐 小1
- ・わかめ 0.5g
- ・にんじん 1/8本
- ・味噌 小2
- ・煮干し 4g

作り方

- ①煮干しを水につけ、弱火でじっくりと加熱し、出汁をとる。
- ②にんじんをいちょう切りにする。
- ③①に②を入れ、にんじんが柔らかくなったら、味噌・凍り豆腐・わかめをいれ、味を調える。

煮干しから出汁を丁寧にとることで薄味でも美味しく仕上がります！

