

# よく噛むメニュー

## 挽肉サラダ



### ●材料(子ども5人分)

- ・ごぼう 35g(1/5本) ・もやし 75g ・キャベツ 2枚
- ・鶏ひき肉 75g ・油 小2 ・砂糖 小2+1/2
- ・しょうゆ 大1 ・白すりごま 大2 ・マヨネーズ 大1

### ●作り方

- ①ごぼうはさがきにする。もやし・キャベツは食べやすい大きさに切り、ゆでる。
- ②鍋に油をいれ、鶏ひき肉を炒める。そばろ状になったらごぼうを入れさらに炒める。砂糖・しょうゆを加え味を付ける。
- ③ボウルに①②を入れ、白すりごま・マヨネーズを加え味を調える。

## うどんかりんとう



### ●材料(5人分)

- ・生うどん 125g ・揚げ油 適量 ・粉糖 10g

### ●作り方

- ①うどんを食べやすい大きさに切り、180℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。
- ②①が冷めたら粉糖をまぶす。

きつね色になるまでしっかり揚げるのが、  
おいしく食べるポイントです♪

## 鶏肉のコーンフレーク揚げ

### ●材料(5人分)

- ・鶏もも肉 250g(50g×5切) ・酢 小2 ・しょうゆ 小1
- ・マヨネーズ 小2 ・コーンフレーク 28g ・パン粉 大4
- ・粉チーズ 10g ・揚げ油

### ●作り方

- ①鶏肉を酢、しょうゆ、マヨネーズを混ぜ合わせた液に20分漬ける。
- ②ボウルに砕いたコーンフレーク、パン粉、粉チーズを入れ、①にまぶす。
- ③180℃に熱した油で火が通るまでよく揚げる。



衣がはがれてしまう場合は、油で揚げずに  
オーブンで170℃で15分ほど加熱すると、  
きれいに仕上がります！