



今回は白身魚の竹チマヨ焼きと、おやつのにじもが芋のソフトクッキーと10月のイベントメニューを紹介します。

白身魚の竹チマヨ焼き (材料1人分)

- ・白身魚 ... 1
 - ・油 ... 1
 - ・マヨネーズ ... 3
 - ・竹チマヨ ... 1.5
 - ・塩 ... 0.05
- ① 魚は水気をよくふきとり、塩を少々ふります。
 - ② オーブンを温めておき、天板にクッキングシートをひき、油をのべします。
 - ③ ②の上に魚を並べて180度で15分焼きます。
 - ④ ③をとり出し、竹チマヨ、マヨネーズを混ぜたものの上にかけて再び5分焼きます。



じゃがいものソフトクッキー (材料1人分)

- ・じゃがいも ... 20
- ・牛乳 ... 2
- ・バター ... 6
- ・さとう ... 5
- ・小麦粉 ... 20

- ① 芋は皮をむき、レンジで加熱、又はゆでてつぶします。
- ② バターは室温に戻して柔らかくします。
- ③ ②にさとうと牛乳を少しずつ混ぜ、バターになじんだら、小麦粉を加えてさっくり混ぜ合わせます。
- ④ 全体になじんだら①を加えて混ぜ合わせ、ひとかたまりにします。
- ⑤ 成形し約30分冷蔵庫で休ませたら、生地を食べやすい大きさにセカリ分け、180度のオーブンで15~20分程度焼いて下さい。



白身魚のチーズ焼き
塩・コショウ・チーズ
だけなので簡単に
できます。



★10月のイベントメニュー★



●ヒーローライス
鶏のから揚げ
スパゲッティサラダ
フルーツ(バナナ)

- ・ごはん ... コンソメ味
- ・まゆげ ... ちくち
- ・目 ... レーズン
- ・はな・はな ... ハム
- ・口 ... 竹チマヨ



●ハロウィンライス
かぼちゃのツナグラタン風
スープ
フルーツ(バナナ)

- ・ごはん ... 竹チマヨライス
- ・目 ... 人参(三角)
- ・頭 ... かわり
- ・はな・口 ... 竹チマヨ



●おばけのスイートポテト

- ・さつまいも ... ゆでてつぶす。
- ・さとう、バター、豆乳 ... 常温に戻し少しづつ加えて混ぜる。
- ・おばけの形にして、170度のオーブンで20~30分焼く。
- ・目 ... ゆでたまご

※今回の「ももぐたより」はいかがでしたでしょうか。ぜひご家庭でも作ってみて下さい。これからも紹介していきます。

調理員 佐藤

HALLOWEEN

