



No.15
2022年7月
原町にここ保育園



今回はスナックエンドウとツナの炊き込みご飯と鶏唐揚げのマヨソース、おやつのお桃ケーキを紹介します。

- スナックエンドウとツナの炊き込みご飯 (材料1人分)**
- ツナフレーク缶 ... 10
 - スナックエンドウ ... 10
 - 人参 ... 5
 - ご飯 ... 110
 - しょうゆ ... 1
 - さとう ... 0.5
 - だし(本だし) ... 少々

- ① 洗った米に調味料・だし汁を加えて軽く混ぜます。上にせみ切りにした人参・汁気を切ったツナをのせてのせ、炊飯します。
- ② スナックエンドウは筋を取り、食べやすい大きさに切って茹でます。ご飯に混ぜ込んで下さい。

- 鶏唐揚げのマヨソース (材料1人分)**
- 鶏もも切身 ... 1
 - ごまにく ... 0.5
 - 玉ねぎ ... 5
 - しょうゆ ... 0.3
 - さとう ... 0.3
 - みりん ... 1
 - 酒 ... 1
 - 小麦粉 ... 2
 - 片栗粉 ... 2
 - 油 ... 4
 - マヨネーズ ... 8
 - さとう ... 0.5
 - しお ... 0.05



- ① 肉は食べやすい大きさに切って、フォークでザクザクさせて、味がしみ込みやすくします。すりおろしたごまにく・さとう・みりん・しょうゆ・酒をもみこみ、漬けて置きます。
- ② 小麦粉・片栗粉を混ぜ合わせて、肉にまぶして揚げます。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにして茹でて粗熱をとり、水気をとり、マヨネーズ・さとう・しおと混ぜてソースを作ります。唐揚げにソースをかけて下さい。



- お桃ケーキ (材料1人分)**
- 白桃缶 ... 20
 - 牛乳 ... 7
 - ベーキングパウダー ... 1
 - さとう ... 2
 - バター ... 3
 - 小麦粉 ... 10

- ① 白桃缶は食べやすい大きさに切ります。
- ② さとう・溶かしバターをよく混ぜ合せます。
- ③ ②に①と牛乳を少し加えます。(牛乳の量は生地の硬さをみて調節)
- ④ 小麦粉・ベーキングパウダーをふるいにかけて、③に加えて混ぜ合せます。型に流し入れ、180度のオーブンで15~20分加熱して下さい。



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