



(シマエナガ)

もぐもぐたより

No.17
2023年2月
原町にこここ保育園



今回は白身魚の南蛮漬けと、お豆腐にんじんドーナツ、どら焼きを紹介します。

白身魚の南蛮漬け (材料1人分)

- 白身魚 ... 1
- 小麦粉 ... 3
- 玉ねぎ ... 10
- 油 ... 3
- ピーマン ... 5
- さとう ... 2
- 酢 ... 2
- 酒 ... 1.5
- しょうゆ ... 1.5

① 魚は水気をふきとり、小麦粉をまぶして多めの油で焼くか、または揚げます。

② 玉ねぎは薄くスライスし、ピーマンは細切りにして茹でます。

③ 調味料は煮立たせ、①と②をしばらく漬けて下さい。
※魚は熱いうちに漬けておくと味がしみます。

お豆腐にんじんドーナツ (材料1人分)

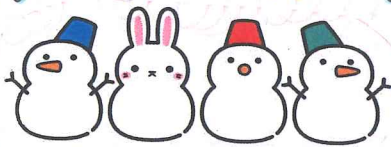
- 人参 ... 10
- 小麦粉 (ホットケーキミックスでもOK) ... 20
- 豆腐 ... 1/5
- さとう ... 5.5
- ベーキングパウダー ... 1
- 油 ... 4

① 小麦粉・ベーキングパウダー・さとうを混ぜ合わせます。

人参はすりおろして水気をきります。

② ①に水切りした豆腐を崩し入れて、粉っぽくなるまで混ぜます。

③ 2本のスプーンを使って、160~170度の油で落とし揚げに下さい。



ふんわりどら焼き (材料1人分)

- 牛乳 ... 20
- 小麦粉 ... 15
- 茹小豆田 ... 10
- さとう ... 1.5
- ベーキングパウダー ... 1
- 油 ... 1

① 小麦粉・さとう・ベーキングパウダーをふるいにかけて、混ぜ合わせます。

② ①に牛乳(量は調整して下さい)を加えて混ぜます。

③ フライパンを弱火にかけ、②を焼きます。(1人2枚)
表面がフツフツしてきたら、ひっくり返して両面を焼きます。

④ 焼きあがった③の上に小豆をのせ、もう1枚の③ではさんで下さい。(小豆にとがしたバターを混ぜてもおいしいです。)



※ 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みて下さい。
これからも紹介していきます。

