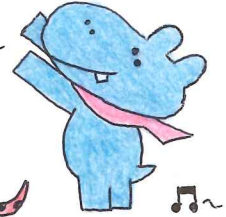




もぐもぐ

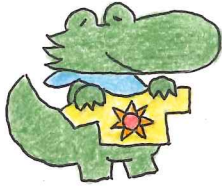
No.22

2024年6月



だよ

原町にこにこ保育園



今回は冷やし鶏うどんと、千キンカリ、千キンとかぼちやのトマト煮を
紹介します。



冷やし鶏うどん (材料1人分)



- ・うどん ... 40
- ・鶏もも小間肉 ... 30
- ・きゅうり ... 10
- ・人参 ... 10
- ・コーン ... 10
- ・トマト ... 10
- ・しょうゆ ... 4
- ・酢 ... 4
- ・ごま油 ... 1.5
- ・さとう ... 2
- ・みりん ... 3
- ・出し汁(本だし) ... 5

- ① うどんは茹でて流水で洗い、器に盛りつけます。
- ② 肉は食べやすい大きさに切り、茹でて冷まします。
きゅうり、人参は千切りにして、コーンと茹でて冷まします。
- ③ ①に②の具をのせ、煮立させ冷ました調味料をかけて下さい。



千キンカリ (材料1人分)



千キンとかぼちやの
トマト煮
(材料1人分)

- ・鶏もも切身 ... 1枚
- ・酒 ... 0.5
- ・小麦粉 ... 3
- ・小麦粉 ... 3
- ・水 ... 6
- ・パン粉 ... 5
- ・油 ... 4
- ・ソース(お好み分量)



※今回の「もぐもぐだよ」
はいかがでしたでしょうか。
ぜひご家庭でも作って
みてください。
これからも紹介してい
きます。調理員さとう

- ・鶏ささ肌 ... 40
- ・かぼちや ... 40
- ・千ゲン菜 ... 10
- ・カットトマトパック ... 20
- ・酒 ... 2
- ・油 ... 2
- ・水 ... 30
- ・千キャップ ... 6
- ・塩 ... 0.1
- ・しょうゆ ... 1

甘めが
好きな方は
さとうとソース
少量入れると
いいでしょう。

① 肉はフォークで刺して、
酒をもみこみます。

② 小麦粉・水溶き小麦粉・
パン粉をつけて揚げます。

フライパンに
少量の油をひき、
揚げ焼きでも
OKです。

① 肉は食べやすい大きさにそぎそりにし、
酒をもみこんでおきます。野菜は食べやすい大き
さに切ります。

② 熱した油で肉・野菜の川頁に火入れ、水・トマトパック・
千キャップ・塩・しょうゆを加え煮込んで下さい。