

☆魚の磯辺揚げ☆

材 料	分量（4人分）	【作り方】
赤 魚	4切れ	1. 赤魚は、分量外の酒と塩をしてしばらくおいて、キッチンペーパーで丁寧に水気をふきとり、塩をしておく。 2. ボウルにふるっておいた薄力粉と水を入れて、あおのりを加え、よく混ぜ合わせておく。（水は衣を混ぜ合わせながら調整する） 3. 揚げ油を温めておき、魚に衣をつけながら揚げる。
塩	少 々	
〔 薄力粉 〕	25g	
〔 あおのり 〕	少 々	
サラダ油（揚げ油）	適 量	

卵アレルギーの園児もいますので、給食では衣に卵を使用していません。
ご家庭で作られる場合は、卵を使用するとさらにおいしくなります。
尚綱こども園では、朝から一切れずつ丁寧に衣をつけて揚げています。

尚綱こども園 給食室

☆おかか和え☆

材 料	分量（4人分）	【作り方】
白 菜	100g	1. 白菜は繊維にそってせん切り、ほうれん草は小口切り、人参はせん切りにして、それぞれ分量外の塩を入れた湯で茹で、冷水にとって冷まし、水気を絞っておく。 2. 鍋に花かつおを入れて、から煎りしておく。 3. ボウルに調味料を入れ、混ぜ合わせておく。 4. ①の下ごしらえした材料を③の調味料とかつお節で和えて出来上がりです。
ほうれん草	100g	
人 参	35g	
花かつお	ひとつかみ程度	
〔うすくちしょうゆ〕	8cc	
〔 砂 糖 〕	4g	

ほうれん草がおいしい季節です。旬の野菜は栄養満点です。
給食では、野菜は小さく刻んで、こどもたちが食べやすいようにしています。
花かつおは、から煎りするととても香りがよくなり、一層おいしくなります。
ご家庭でも試してみませんか。

尚綱こども園 給食室