

☆鶏肉のから揚げ☆

材 料	分量（4人分）
鶏もも肉	200g
生姜汁	5cc
にんにく	一片
濃口しょうゆ	4cc
薄口しょうゆ	10cc
酒	4cc
サラダ油	8cc
片栗粉	16g
揚げ油	適量

【作り方】

1. 鶏もも肉は、一口大の大きさに切って、生姜汁、すりおろしたにんにく、調味料、サラダ油に漬けておく。
2. 揚げ油を温めておき、①の鶏肉に片栗粉をまぶしてカラッと揚げる。

今日は「お誕生日会」ということで、尚綱こども園人気メニュー第1位の「鶏肉のからあげ」です。から揚げだけではなく、付合わせのトマトも食べましょう♪

尚綱こども園 給食室

☆花野菜サラダ☆

材 料	分量（4人分）
カリフラワー	100g
きゅうり	80g
人 参	35g
いりごま	5g
酢	12cc
うすくちしょうゆ	8cc
サラダ油	4g
砂糖	4g

【作り方】

1. カリフラワーは、食べやすい大きさに切って、分量外の塩を入れた湯で茹で、ザルにあげて冷ましておく。
2. きゅうりは、輪切り（半月切り）にして、分量外の塩で塩もみしてしばらくしたら水気を絞っておく。
3. 人参は、いちょう切りにして、分量外の塩を入れた湯で茹でて冷水にとり、水気を絞っておく。
4. 鍋にいりごまを入れ、から煎りしておく。
5. ボウルに調味料を入れ、混ぜ合わせておく。
6. ①～③の下ごしらえした材料を⑤の調味料と④のごまで和えて出来上がりです。

花野菜がおいしい季節です。

いりごまは、から煎りするととても風味がよくなり、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