

☆魚のプロヴァンス風☆

材 料	分量（4人分）	【作り方】
からすかれい	4切れ	1. かれいは、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っておく。
片栗粉	12g	
サラダ油（魚に塗る）	少々	2. 魚に片栗粉をまぶし、サラダ油を刷毛で塗って、170度に温めておいたオーブンで15～20分程度焼いておく。
トマト	100g	
玉 葱	40g	3. トマトときゅうりは0.5～1cmの角切り、玉葱はみじん切りにする。玉葱は、分量外の塩を入れた湯で茹でて冷まして水気を絞っておく。
きゅうり	40g	
サラダ油	20g	4. ボウルに調味料を入れ混ぜ合わせておく。（混合だしを少し入れるとさらにおいしくなります）
レモン（汁）	6cc	
酢	6cc	5. ④のボウルに③の下ごしらえした野菜を入れ、混ぜ合わせて冷やしておく。
塩	2.4g	
砂糖	6g	6. 魚に⑤のプロヴァンスソースをかけて出来上がりです。
混合だし	適量	

尚絅こども園では、トマトが苦手なこどもでも食べやすいように、トマトの中のドロっとした部分を丁寧に取り除いてプロヴァンスソースを作っています。ご家庭でも試してみませんか。

尚絅こども園 給食室

☆ジャーマンポテト☆

材 料	分量（4人分）	【作り方】
じゃがいも	120g	1. じゃがいもは皮をむき、スティック状の食べやすい大きさに切って、水にさらし、水切りしておく。
玉 葱	100g	
ベーコン	30g	2. 玉葱は薄切り、ベーコンはせん切りにしておく。
塩・コショウ	少々	
（薄口しょうゆ）	少々	3. 鍋にベーコンを入れ、油が出てきたらじゃがいもと玉葱を入れて炒め、煮えるまで蓋をして煮る。
ドライパセリ	少々	
		塩・コショウで味つけをして、塩気が足りないようであれば、薄口しょうゆで調整する。
		4. ドライパセリを振って、出来上がりです。

ジャーマンポテトも大人気のメニューです。
ご家庭にある材料で手軽に出来ますので、ぜひ作ってみませんか。

尚絅こども園 給食室