

* 保育園のおすすめレシピ *

豚肉のごま揚げ

ひとくちメモ

小さく切った肉を揚げているので食べやすく、小さい子どもにもお勧めです。

<材料 幼児5人分>

豚ももスライス肉 200g

生姜汁 小さじ1(5g)

醤油 小さじ1(6g)

酒 小さじ1(5g)

A

卵

M1/5 個(10g)

小麦粉

大さじ1強(10g)

片栗粉

大さじ1/2(5g)

いりごま

小さじ1(2.5g)

すりごま

大さじ1/2(4g)

揚げ油

適宜

<作り方>

- ① 豚肉は長さ2cmくらいの太めの千切りにする。
- ② ①を生姜汁、醤油、酒と合わせ下味をつける。
- ③ Aと②を混ぜ合わせる。
※まとまらない場合は水を少量加えるとよい。
- ④ 180℃の油に③をかき揚げのようにスプーンで落とし入れて揚げる。



☆計量スプーン・カップについて

小さじ1=5ml、大さじ1=15ml

1カップ=200ml です。

札幌市保育所給食基準献立より