

* 保育園のおすすめレシピ *

豚肉のごま揚げ

<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 大さじ1/2弱(8g)
酒 小さじ1(5g)

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。

A	卵	S玉 1/4個(12g)
	小麦粉	大さじ1強(10g)
	片栗粉	大さじ1/2強(5g)
	いりごま	小さじ1(3g)
	すりごま	大さじ1/2弱(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