

* 保育園のおすすめレシピ *

北海かき揚げ

ひとくちメモ

☆保育園でも最初はアスパラが苦手な子どもが多いですが、回を重ねると食べられるようになっていきます。簡単な調理でおいしく食べられる旬のアスパラを、ご家庭でも食卓に取り入れ、子どもが食べられる野菜を増やしてあげましょう。

<材料 幼児10人分>

〔	生鮭	切り身3切(300g)	A〔	卵	S1 個(40g)
	塩	小さじ 1/5(1g)		水	1/4カップ(50g)
	グリーンアスパラ	5~6本(130g)	B〔	小麦粉	1/2カップ強(60g)
	ホールコーン	100g		片栗粉	大さじ 1 杯半(15g)
	玉葱	小 1/2 個(60g)		揚げ油	適 宜

<作り方>

- ① 生鮭は、1cm程度の角切りにして塩をふっておく。
- ② アスパラ、玉葱は1cm程度の大きさに切る。
- ③ Aを混ぜ合わせ卵液水を作り、Bを混ぜ合わせ衣を作る。
- ④ ①と②の材料を軽く混ぜ合わせ、③の衣を入れて軽くあわせる。
- ⑤ 180℃の油に④をスプーン(大)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