

* 保育園のおすすめレシピ *

手作いえびせん

<材料 幼児 5人分>

小麦粉	60g	いりごま	小さじ 1(3g)
干しさくらえび	10g	水	大さじ 2 弱(25g)
バター	大さじ 1 弱(10g)	揚げ油	適量
砂糖	小さじ 2 弱(5g)		

<作り方>

- ① バターは室温で柔らかくしておく。
- ② 小麦粉はふるっておく。
- ③ 干しさくらえびは、細かく刻むか、ミキサーにかける。
- ④ ①・砂糖を練り合わせ、③・いりごま・②を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に水を加えて混ぜた生地を、5~6mmの厚さに伸ばし、5~6mm幅に切り、油で揚げる。



ひとくちメモ

☆カルシウムを豊富に含む、干しさくらえびとごまが入っており、香ばしさが人気のメニューです。生地は柔らかいので、伸ばしたあと、軽く冷凍してから切り分け素早く揚げると、綺麗に仕上がります。

☆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