

* 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 5 人分>

| | | | | | |
|---|----------|---------------|----|-----|---------------|
| 〔 | 生鮭 | 切り身 2 切(150g) | A〔 | 卵 | M1/3 個(15g) |
| | 塩 | 小さじ 1/6(1g) | | 水 | 1/8 カップ(25g) |
| | グリーンアスパラ | 2 本(50g) | B〔 | 小麦粉 | 1/4 カップ弱(30g) |
| | ホールコーン | 50g | | 片栗粉 | 大さじ 1 弱(7.5g) |
| | 玉葱 | 1/8 個(25g) | | 揚げ油 | 適宜 |

<作り方>

- ① 生鮭は1 cm程度の角切りにして塩をふっておく。
- ② アスパラ 1 cmの小口切り、玉葱は長さ 2 cm程度の太めの千切りにする。
- ③ A を混ぜ合わせておき、B を加えて衣を作る。
- ④ ①と②を軽く混ぜ合わせ、③の衣を入れて軽く合わせる。
- ⑤ 180℃の油に④を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