

きじの里 今日のメニュー



- ごはん
- とりにくのしおこうじやき (とくよう)
- レタスとツナのサラダ

- なめこのみそしる
- とりにくのからあげ (こどもえん)
- ぎゅうにゅうみかんかんてん

とくようのしゅさい

〇とりにくのしおこうじやき

〈しょくざい〉

- とりももにく 90g (30g×3 切)

• しょうゆ 0.5g

• おろししょうが 0.5g

• しおこうじ 3g

• おおば 1 枚

• はじかみ 1 本

お好みで！

〈つくりかた〉

- フォークで鶏肉に数か所、穴をあける。
- A を混ぜ合わせ、鶏肉を 1～2 時間ほど漬ける。
- フライパンで両面焼く。
- お好みで大葉やはじかみを添えて完成☆

〇レタスとツナのサラダ

〈しょくざい〉

• レタス 30g

• パプリカ 10g

• トマト 10g

• ツナ 10g

• かつおぶし 0.5g

• きざみのり 少々

• たまねぎドレッシング 5g

〈つくりかた〉

- レタス、パプリカを 1 口大に切る。
- トマトを角切りにする。
- すべての食材を混ぜ合わせたら完成☆



こどもえんのしゅさい

〇とりにくのからあげ

〈しょくざい〉

- とりももにく 60g (30g×2 切)

• さけ 10g

• しお 1.5g

• こむぎこ 10g

• サラダ油 適量

A

〈つくりかた〉

- フォークで鶏肉に数か所、穴をあける。
- A を混ぜ合わせ、鶏肉を 20 分ほど漬ける。
- 小麦粉をまぶす。
- 170℃のサラダ油で鶏肉を揚げたら完成☆

〇ぎゅうにゅうみかんかんてん

〈しょくざい〉

• ぎゅうにゅう 50g

• みず 10g

• こなかんてん 0.5g

• さとう 5g

• みかんかん 15g

〈つくりかた〉

- 牛乳を常温に戻しておく。
- 鍋に水と粉寒天を入れ、沸騰させる。
- 沸騰したら弱火にし、かき混ぜながら加熱。
- 粉寒天が溶けたら、火を止める。
- 砂糖を加えて溶けるまで混ぜる。
- 粗熱が取れたら牛乳を加える。
- 容器に移し、みかんを加えて冷蔵庫へ！
- 1 時間ほど冷やし固めたら完成☆

