

おうち de 給食

ヤンニョムチキンレシピ

【材料】※分量は園児1人分です。大人ひとり分の分量は園児の2倍を目安にしてください。

鶏もも肉 20g…40g

塩…0.1

片栗粉…適量

揚げ油…適量

A

ケチャップ…1.5g

砂糖…1g

しょうゆ…1.5g

みりん…2g

にんにく…0.3g

【作り方】

- ① 鶏もも肉に塩・片栗粉を加えてまぶす。
- ② 揚げる。
- ③ A の調味料を合わせ、加熱する。
- ④ 揚げた鶏肉に③を絡める。完成！

もう1品 ✨ わかめサラダレシピ

【材料】※分量は園児1人分です。大人ひとり分の分量は園児の2倍を目安にしてください。

乾燥わかめ(戻して大きければカット)…0.5g

キャベツ(千切り)…10g

きゅうり(千切り)…10g

コーン…10g

ツナ缶…10g

A

しょうゆ…1.5g

酢…0.8g

サラダ油…1.5g

塩…0.1g

こしょう…0.1g

【作り方】

- ① 沸騰した鍋に、コーン→キャベツ・きゅうりを入れサッと茹で流水で冷やし水気を絞る。
(保育園ではツナとわかめも加熱します)
- ② A の調味料を混ぜあわせドレッシングを作る
- ③ 材料をすべて合わせて完成！