

## \* 主菜のレシピのご紹介 \*

### 竹輪入り野菜のかき揚げ



#### 【材料】（1人分）

- ・竹輪 . . . 1/2本
- ・人参 . . . 40g
- ・玉葱 . . . 20g
- ・小麦粉 . . . 5g
- ・卵 . . . 5g
- ・水 . . . 5ml
- ・油 . . . 適量

#### 【作り方】

- ① 竹輪、人参、玉葱は同じ大きさや太さにカットする。
- ② 小麦粉、卵、水で衣を作り、①の材料と混ぜ合わせる。
- ③ 油で揚げて出来上がり♪

\*園では竹輪の代わりにウインナーやしらすを入れたかき揚げも大人気です！

### 鮭のムニエルレモン添え



#### 【材料】（1人分）

- ・生鮭 . . . 1切
- ・塩、こしょう . . . 適量
- ・小麦粉 . . . 5g
- ・バター . . . 適量
- ・レモンライス . . . 1枚

#### 【作り方】

- ① 鮭はキッチンペーパーなどで余分な水気を拭き取り、塩、こしょうで味をつける。
- ② 小麦粉をまんべんなくつける。
- ③ 熱したフライパンにバターを溶かし、鮭を両面こんがり焼く。
- ④ レモンを添えて出来上がり♪

\*レモンをタルタルソースに変えてもおいしいですよ\*

タルタルソース：固ゆで卵とみじん切りにして水にさらした玉ねぎ、パセリのみじん切りをマヨネーズ、塩で混ぜ合わせればタルタルソースの出来上がりです。

## 鶏のつくね煮



### 【材料】（1人分）

- ・鶏ひき肉・・・45g
- ・生姜・・・少々
- ・玉葱・・・25g
- ・卵・・・7g
- ・片栗粉・・・3g
- ・塩・・・少々
- ・油・・・適量
- ・醤油・・・2g
- ・砂糖・・・2g

### 【作り方】

- ① 玉葱はみじん切りに、生姜はすりおろしておく。
- ② 鶏ひき肉に溶きほぐした卵、玉葱、生姜、片栗粉、塩を加え粘りがでるまでよく混ぜる。
- ③ 食べやすい大きさに形成し、油で揚げる。  
\*フライパンで揚げ焼きにしてもおいしく出来ます
- ④ 砂糖、醤油を煮立たせ、つくねに味をつけたら出来上がり♪

## 玉葱入り豚肉の生姜焼き



### 【材料】（1人分）

- ・豚薄切り肉・・・40g
- ・生姜・・・1g
- ・玉葱・・・20g
- ・★料理酒・・・1g
- ・★醤油・・・3g
- ・★みりん・・・2g
- ・油・・・3g

### 【作り方】

- ① 豚肉を食べやすい大きさに切る。玉葱は薄くスライスしておく。
- ② すりおろした生姜と★の調味料を混ぜ合わせて、①の豚肉に揉みこむ。  
\*片栗粉を少量加えると、お肉が柔らかくなり、調味料も絡んでおいしく仕上がります。
- ③ フライパンに油を熱し、玉葱を炒める。
- ④ しんなりしてきたら、②の豚肉を加えてしっかり火が通れば出来上がり♪

## 鮭のごま衣揚げ



### 【材料】（1人分）

- ・生鮭 . . . 1切  
（白身魚や赤魚、鯖などでも美味しいです）
- ・白ごま . . . 2g
- ・塩、こしょう . . . 少々
- ・小麦粉 . . . 5g
- ・卵 . . . 4g
- ・水 . . . 8g
- ・油 . . . 適量

### 【作り方】

- ① 魚に塩、こしょうで下味をつけておく。  
（余分な水分はペーパータオルで拭き取っておく。）
- ② 白ごまはすり鉢などで少しつぶしておく。  
\*ごまをつぶさず、フライのパン粉のように衣をつけると大人向けのごま衣揚げに仕上がります。
- ③ 小麦粉、卵、水で衣を作り、②の白ごまも加える。
- ④ ①に③の衣をつけて、170～180℃の油で揚げる。

## スキムミルク入り南瓜コロッケ



### 【材料】（1人分）

- ・南瓜 . . . 40g
- ・玉葱 . . . 10g
- ・ひき肉 . . . 15g  
（牛・豚・合びき肉などお好みのものでOK）
- ・スキムミルク . . . 4g
- ・小麦粉 . . . 6g
- ・卵 . . . 8g
- ・パン粉 . . . 8g
- ・塩、こしょう . . . 少々
- ・油 . . . 適量

### 【作り方】

- ① 南瓜は柔らかく蒸してから熱いうちにつぶしておく。
- ② 玉葱はみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、ひき肉、玉ねぎの順に炒めて、塩こしょうをし、スキムミルクを入れて炒め合わせる。→冷ましておく。
- ④ ボウルに①と③を入れ、よく混ぜ合わせて形を作り、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、160～170℃の油で色よく揚げる。  
\*冷凍南瓜を使用するとより簡単にできます！  
\*スキムミルクを使用することでまろやかに仕上がります(なくても可)。

## 竹輪の2色揚げ



### 【材料】（1人分）

- ・竹輪・・・2本
- ・小麦粉・・・8g
- ・卵・・・3g
- ・水・・・4g
- ・青のり、カレー粉・・・お好みで
- ・油・・・適量

### 【作り方】

- ① 小麦粉・卵・水を混ぜ合わせて2等分し、青のり・カレー味の2種類の衣を作る。  
※カレー粉は入れすぎると辛くなるので注意！
- ② 竹輪を縦半分や、斜めなどお好みの大きさに切り、それぞれの衣をつける。
- ③ 油で揚げて出来上がり♪

## 鶏肉のケチャップ煮



### 【材料】（1人分）

- ・鶏もも肉・・・50g
- ・玉葱・・・25g
- ・人参・・・10g
- ・ピーマン・・・6g
- ・油・・・2.5g
- ・水・・・2g
- ・★ケチャップ・・・6g
- ・★砂糖・・・1.5g
- ・★ウスターソース・・・1g
- ・★洋風だし・・・少々
- ・塩、こしょう・・・少々

### 【作り方】

- ① 鶏肉を食べやすい大きさ（一口大）に切る。玉葱、ピーマンを角切り、人参はいちょう切りにする。
- ② フライパンに油をひき、鶏肉、野菜の順に加えてよく炒める。
- ③ ★の調味料と水を混ぜ合わせ、2へ加えて中火で煮て、塩こしょうで味をととのえたら出来上がり♪

