



# おすすめレシピ紹介



保育園で人気の給食レシピを紹介します。  
ご家庭での食事作りの参考にしてみてください。

## 鮭のサクサク揚げ

〈材料 大人2人分〉

鮭	150g
塩	少々
薄力粉	15g
片栗粉	5g
ベーキングパウダー	0.5g
水	25g
サラダ油	1g
サラダ油(揚げ用)	適量
しょうゆ	2g
だし汁	10g

〈作り方〉

- ①鮭は一切れ15gくらいの大きさに切り、塩で下味をつける。
- ②小麦粉・片栗粉・ベーキングパウダー・水をダマができないように混ぜ、さらにサラダ油を入れて混ぜる。
- ③①の鮭に②の衣をつけ、油でカラッと揚げる。
- ④だし醤油をかける。



## 冬野菜の米粉クリームシチュー

〈材料 大人4人分〉

鶏もも肉	100g
人参	50g
さつまいも	100g
ブロッコリー	40g
しめじ	20g
白菜	100g
かぶ	50g
サラダ油	4g
牛乳	300g
バター	20g
米粉	20g
顆粒コンソメ	3g
生クリーム	20g

〈作り方〉

- ①人参はいちょう切り、さつまいもは皮をむいて一口大、かぶは1cm位のさいの目切り、白菜は食べやすい大きさに切る。しめじは小さめに刻む。
- ②ブロッコリーは小房に分け、ゆでておく。
- ③油を熱し、こまぎりの鶏肉と人参、しめじを炒め、水を加える。煮立ったらあくを取り、コンソメを加える。
- ④さつまいも、かぶ、白菜を加える。
- ⑤④が煮えたら、バター、生クリーム、牛乳を入れ、塩で味を調える。
- ⑥水で溶いた米粉を流しいれ、とろみをつける。

👉 生クリームは牛乳でも代用できますが、生クリームのほうがコクがでます。

👉 小麦粉を使って作るより米粉を使ったほうが簡単にできます。米粉はおかし作りや片栗粉代わりとしても使えますよ。

佐倉市のホームページでは、他にも保育園で提供している給食のレシピを紹介しています。栄養満点でお家でのご飯にもおすすめです。ぜひ見てみてくださいね。

