



## 大人気の パンメニュー

# しらすごまトースト

<材料> 子ども2人分  
パン お好みのパンで

- しらす 小さじ1
- マヨネーズ 大さじ1
- ごま 適量
- 青のり 適量

<作り方>

- ①●をよく混ぜ合わせる
- ②お好みのパンに塗り、トースターで焼く

保育園では、豆乳マヨネーズを使用しています

簡単ですが、とても美味しいです  
ごまは必須！  
カリッと香ばしくなります



## レモンでさっぱり

# 鶏肉レモンたれ

<材料> 大人2人子ども2人

- 鶏もも肉 250g
- 片栗粉 25g
- 油 適量

- 醤油 12g
- 砂糖 7g
- みりん 8g
- 水 6g

レモン汁 10g

<作り方>

- ①鶏肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす
- ②①をフライパンで揚げ焼きする  
もしくは、①に油をかけて180℃15分オーブンで焼いてもよいです  
(保育園ではオーブンで焼いています)
- ③●を混ぜ合わせ、火にかけてみりんのアルコールを飛ばす
- ④●が覚めたら、レモン汁を加える
- ⑤焼いた鶏肉をレモンたれに漬ける

肉が柔らかく仕上がり美味しいですよ

