



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 250 g
片栗粉 25 g
油 適量

●醤油 12 g
●砂糖 7 g
●みりん 8 g
●水 6 g

レモン汁 10 g

<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が美味しいですよ

