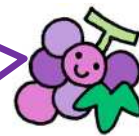




港区立台場保育園
 港区台場1丁目5番1号
 Tel03-5500-2360



秋といえば食欲の秋！

今月は保育園で子ども達に人気のメニューを紹介するよ！！

既読



既読

人気メニューの保育園レシピも紹介します！



(材料)子ども1人分
 鶏もも角切り 20g 2個
 しょうが 0.2g
 醤油 1g
 酒 0.5g
 みりん 0.5g
 片栗粉 3g
 揚げ油

第1位 鶏のから揚げ



(作り方)

- ① 袋やボウルにすりおろした生姜、醤油、酒、みりん、鶏肉を入れて冷蔵庫で1時間くらい漬ける。
- ② 鍋に揚げ油を用意して、170度まで加熱したら、片栗粉まぶして焼き色が茶色くなるまで揚げる。

※小麦粉を使用しない作り方です

既読

第2位 カレーライス

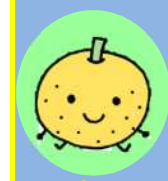


(材料1人分)
 鶏肉(豚肉) 20g
 玉ねぎ 30g
 にんじん 15g
 ジャがいも 20g
 すりおろしりんご 5g
 セロリ 1g
 生姜 0.2g
 ニンニク 0.2g
 バター 6g
 小麦粉 6g
 カレー粉 0.2g
 塩 0.2g
 中濃ソース 2g
 醤油 2g
 ケチャップ 1.5g

みじん切り
 A

- (作り方) ①鍋に油をひいて、にんにく、生姜を炒め香りを出し、肉を炒める。
 ② 火が通ったら、玉ねぎ、人参を入れ炒める。
 ③ ②にりんご、セロリを入れ、水を入れて煮る
 (保育園では鶏手羽でとっただし汁を入れていきます)
 ④にんじんがある程度柔らかくなったら、ジャがいもを入れる。
 ⑤別の鍋でブラウンルーを作る。
 ⑥鍋にバターを入れ、溶けたら小麦粉を入れ、焦がさないように10分から15分炒める。(クッキーのような匂いがしてきます)
 ⑦少し色がついたら、カレー粉を入れさらに炒める。
 ※色が変わり始めるとすぐに焦げてくるので注意
 ⑧④のジャがいもが柔らかくなったら、Aの調味料入れ味を見る。
 ⑨味が整ったら一度火を止め、⑦のブラウンルーを少しずつ入れ、とろみをつけもう一度火にかけ出来上がりです！

市販のルーで作るときは、市販のルーを少なめに使用して中濃ソース等を足して味付けすると良いと思います。



既読



『保育園であそぼう』の日程

- ☆9月の保育園であそぼうはありません。
- ☆保育園の見学は随時受け付けています
- 受付時間:月曜から金曜の9時から17時(電話でお願いします)
- 見学:月曜から金曜
- (行事等で変更になる場合もあります)