



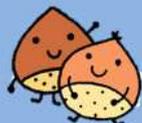
港区立台場保育園  
港区台場1丁目5番1号  
Tel03-5500-2360



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

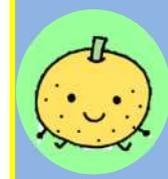


(材料1人分)  
鶏肉(豚肉) 20g  
玉ねぎ 30g  
にんじん 15g  
じゃがいも 20g  
すりおろしりんご 5g  
セロリ 1g  
生姜 0.2g  
ニンニク 0.2g  
バター 6g  
小麦粉 6g  
カレー粉 0.2g  
塩 0.2g  
中濃ソース 2g  
醤油 2g  
ケチャップ 1.5g

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、じゃがいもを入れる。  
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のじゃ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)