



2月3日 (月)



昼食

おやつ



オニライス
 鰯の蒲焼き
 せんきゃべつ
 貝だくさん汁
 みかん

鬼まんじゅう
 牛乳

今日は節分メニューで『オニライス』『鰯の蒲焼き』『鬼まんじゅう』です。
 オニライスはそれぞれのパーツを自分の好きなように飾りつけて鬼の顔を作りました。
 個性豊かな鬼ができました。

～レシピ紹介～

◀ 材料:子ども4人分 ▶

鰯	40g×4
生姜	4g
片栗粉	25g
揚げ油	適量
☆砂糖	小1
☆醤油	小1
☆ガーリックパウダー	少々
☆水	20g
あさつき	適量

【鰯の蒲焼き】

- ①生姜はすりおろして、しぼり汁をとる。(チューブでも可)
- ②鰯を生姜のしぼり汁で漬ける。
- ③漬けた鰯に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ④☆の調味料を火にかける。合わせたたれに、揚げた鰯を入れて
- ⑤合わせたたれに、揚げた鰯を入れて絡める。
- ⑥食べやすい大きさに切って、皿に盛り付け
小口切りにしたあさつきをのせる。

