



3月5日 (木)



昼食

おやつ



黒米御飯
 白身魚フライ・唐揚げ
 れんこんチップス・スパゲティソテー
 小松菜と人参のお浸し
 清まし汁
 果物二種 (みかん・いちご)

バナナパフェ
 ココアソースかけ
 麦茶

今日は『おわかれ会』のスペシャル献立です！
 白身魚フライ・唐揚げ・れんこんチップスと人気の揚げ物が3種類です。
 園での給食がおいしかったと思い出してくれたらいいですね。

～レシピ紹介～

【 唐揚げ 】

《材料・鶏肉200g分》

| | |
|-----------|------|
| 鶏もも肉 | 200g |
| 生姜 (チューブ) | 2cm |
| 醤油 | 小1 |
| 酒 | 小1/2 |
| ガーリックパウダー | 少々 |
| みりん | 小1/2 |
| ●片栗粉 | 大3 |
| ●薄力粉 | 大1 |
| 揚げ油 | 適量 |

《作り方》

- ①肉は食べやすい大きさに切る。
- ②調味料をあわせ、15分程に肉をつける。
- ③片栗粉と薄力粉を合わせたものを、肉にまぶす。
- ④余分な粉は落とし、180℃の油で揚げる。

