



「今晚、何にしようかな…」

小さなお子さんがいらして毎日忙しい中、今晚のメニューを考えるのは大変ですよね。栄養バランスを考えたり、子どもが好んで食べるものを！と配慮したり、時間に追われたり、メニューを決めるのに苦労されていることと思います。

そこでれんりの子の栄養士から提案です！

いつもの調理でも、ソースやタレを変えてみてはどうでしょう。同じ食材で調理してもちょっとしたひと手間違う料理になり、メニューのレパートリーが増え、家族にも喜んでもらえます。

年に3回、レシピの紹介をしていますが、今年度1回目は、れんりの子の子供達の人気メニューの中でも魔法のソースやタレを使った料理のレシピをご紹介します。

①鶏の唐揚げ→油淋鶏 ②焼き鮭→生鮭のコーンマヨ焼き ③蒸かしじゃがいも→じゃがいも餅



台所より リクエストレシピ 紹介

《油淋鶏》 (4人分)

〈材料〉・鶏の唐揚げ (・鶏もも肉：2枚・塩、こしょう：適量・酒(下味用)：大さじ2
・片栗粉：大さじ5~7・揚げ油：適量)
・甘酢タレ(長ネギ：1/2本・ごま油(炒め用)：適量・醤油：大さじ2・酢：大さじ1
・砂糖：大さじ1.5・ごま油(最後にかける用)：大さじ1/2

※鶏もも肉の下味をつける際ににんにくやしょうがを入れても美味しいです

〈作り方〉

- ① 鶏もも肉は1枚を6等分にカットし、塩、こしょうと酒で下味をつける
- ② ①に片栗粉をまぶし、170℃~180℃の油で揚げ、十分に火を入れる
- ③ 甘酢タレは、長ネギはみじん切りにして、ごま油で炒め、醤油、酢、砂糖を加え、ひと煮立ちし、仕上げにごま油をかける
- ④ ②をを器に盛り、甘酢タレをかけて完成

※市販のお惣菜の唐揚げや冷凍の唐揚げに甘酢タレをかけても美味しいです

※甘酢タレは大人のみが食べる場合は長ネギと甘酢の調味料を混ぜるだけで大丈夫です

※タレに水溶性片栗粉を加え、とろみをつけると絡みやすくなります



《生鮭コーンマヨ焼き》 (4人分)

〈材料〉・生鮭：(80~100g) 4切・塩、こしょう：適量
・ソース(マヨネーズ：30g・粒コーン：40g・粉チーズ：10g
・にんにく：少々(隠し味)・粉パセリ：少々)

〈作り方〉

- ① 生鮭の表面の水分をキッチンペーパーで吸い取り、塩、こしょうを全体にまぶす
- ② ソースの材料を全て混ぜ合わせて、ソースを作る
- ③ ①に②を塗ってオーブンで10分焼く
※アルミホイルに包んで中火で15分~20分位焼き、十分に火を入れる方法でもOK
- ④ 火が通ったかの確認をして、パセリを散らせば完成



《じゃがいも餅》 (4人分)

〈材料〉・じゃがいも：200g (2~3個)・片栗粉：大さじ3・牛乳：大さじ2
・バター：20g
・タレ(醤油：大さじ3・砂糖：大さじ2・みりん：大さじ2)

〈作り方〉

- ① じゃがいもを柔らかくなるまで茹でて、マッシャー等で潰す
- ② 潰したじゃがいもに片栗粉と牛乳を加え手でこね、12等分して平たい円形にする
- ③ フライパンにバターを入れ中火にして②を入れ、両面に焦げ目をつける
- ④ タレの材料を全て混ぜたら、フライパンに入れ、じゃがいも餅の全体に絡めたら完成

