

優しい味で、冷めてもおいしい

さといもコロッケ

材料(4人分)

さといも 4~5個(170g)	薄力粉小さじ2
ベーコン3枚(60g)	パン粉 1/2カッフ
小ねぎ5本(30g)	油 適量
塩 少々	

作り方

- 1. さといもは蒸して皮をむいてつぶしておく。
- 2. 細かく切ったベーコンをフライパンで炒め、小 口切りにした小ねぎと1を混ぜ合わせる。
- 3.2を成形して、薄力粉と水を溶かした液にくぐら せ、パン粉をまぶす(成形するときは手に油をつ けて行うと丸めやすい)。
- 4.180度の油で衣が色づくまで揚げる。

栄養士さんからの一言メモ

旬のほくほくねっとりしたさといもを洋風に。 ベーコンの塩気とうま味で味付けは塩だ けで十分です。材料に火が通っている ので、揚げ時間が短いのもポイント。

旬の魚を子どもの好きな甘辛味

さんま蒲焼風

材料(4人分)

さんま(三枚おろし)… 3匹分 [たれ] 酒 ……小さじ2 醤油…… しょうが(おろし)……小さじ1 砂糖……… 小さじ1と1/2 片栗粉 ……… 大さじ2強 かつおだし ……… 大さじ2 揚げ油 適量

…… 小さじ1と1/2

作り方

- 1. さんまは食べやすい大きさに切り、酒、しょうがで下味をつ ける。
- 2.1の水気を拭き取り、片栗粉をまぶして170度の油で揚げる。
- 3. たれの材料を鍋に入れ、煮詰める。
- 4. 揚げたさんまにたれをからめる。



中西裕子さん (管理栄養士)

小学館アカデミー茗荷谷保 育園勤務。「毎日の食事が最 大の食育」。旬の食材やだしを 活かし、美味しく完食できるよう な給食作りを心がけています。

小風佳緒里さん (栄養士)

小学館アカデミーあらいやく し保育園勤務。季節の食材 を使った給食や食育活動を 通して食に興味をもってもら えるよう心がけています。



実は揚げない! そして簡単!

クリスピーチキン

鶏もも肉(皮なし)	······· 250g(1枚)
コーンフレーク(無	糖)30g
塩	少々
マヨネーズ	208

作り方

- 1. 鶏肉を5~6等分に切る。
- 2. 塩で下味をつけ、マヨネーズであえる。
- 3. 粗く砕いたコーンフレークを全体にまぶし、 180度のオーブンで15分焼く。

n

を極め

たかた、

栄養士さんからの一言メモ

役目をはたし、さらに肉を軟らかくする効果 もあります。揚げずに焼くのでカロリーダウン でき、コーンフレークがよい食感です。