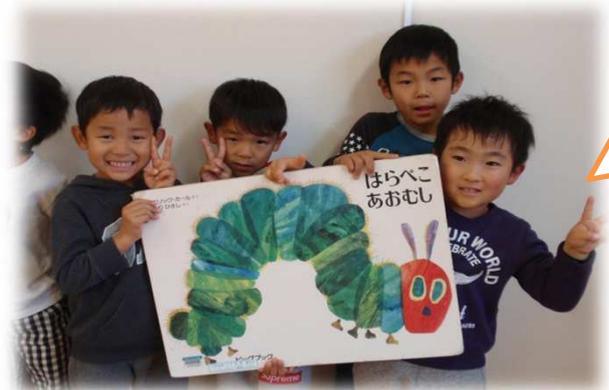


# はらぺこあおむし



## ～カップケーキ～

今月は子どもたちもよく知っている「はらぺこあおむし」でした。大型絵本での読み聞かせだったので、子どもたちは大盛り上がりでお話を聞き、カップケーキを見つけるとすぐに「カップケーキあった！」とうれしそうに教えてくれました。



大きな絵本に大喜びのふじ組の男の子たちです。



## だいすきメニュー



今月は、子どもたちも職員もだいすきな「鶏のたれから揚げ」と「えびカツ」です♪

### ●鶏のたれから揚げ

**材料(子ども1人分)：**鶏もも肉50g、おろししょうが・おろしにんにく 少々、小麦粉・片栗粉 同量、揚げ油 適量、★(しょうゆ 小さじ2、みりん 小さじ1、砂糖 小さじ1、水 小さじ2)

**作り方：**1. 鶏肉を食べやすい大きさに切り、おろししょうがとおろしにんにくで下味を付け30分ほど置きます。2. 油を170～180℃にあたため、小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせ、1を付け、中までしっかり火が通るまで揚げます。3. ★を合わせ、レンジや鍋で加熱します。(みりんに含まれているアルコールをとばします)4. 2を3に絡めたらできあがりです♪

**ポイント：**調味料の割合は、しょうゆ2：みりん1：砂糖1：水2 です。大人用にはコチュジャンを混ぜてもおいしいです！

### ●えびカツ

**材料(子ども1人分)：**しばえび20g、たら30g、塩少々、パン粉5g、干しエビ3g、揚げ油 適量、小麦粉・パン粉 適量

**作り方：**1. しばえびは1/3くらいの大きさに切ります。たらは皮と骨を取り、フードプロセッサーでミンチにします。2. ボウルに1と塩、パン粉、干しエビを入れてよくこねて丸い形にします。3. ドロットとするくらいの水で溶いた小麦粉、パン粉の順に付けます。4. 180℃にあたためた油で、中までしっかり火が通るまで揚げたらできあがりです。お好みでソースやタルタルソースをつけて下さい♪

**ポイント：**乳・卵不使用のパン粉を使えば、乳・卵にアレルギーがあるお子さんも食べられます♡

えびは大きいと成形しにくく、また小さな子どもたちには食べにくいので小さく切ります。

干しエビを入れることでえびの風味が増し、カルシウムも摂れます♪

