

■ サバの竜田揚げ満月添え

真ん丸のサツマイモをお月様に見立てた、簡単お月見メニュー。
秋の食卓にお勧めです。

〔材料〕大人2人、子ども1人分

サバの切り身……………3切れ
ショウガ……………10g
しょうゆ……………小さじ2½
みりん……………小さじ2
片栗粉……………適量
サツマイモ……………30g
揚げ油……………適量

〔作り方〕

- 1 サバに、すりおろしたショウガ、しょうゆ、みりん
で下味を付ける。
- 2 サツマイモを5ミリほどの厚さの輪切りにして、ぱ
りっと素揚げする。
- 3 1のサバに片栗粉をまぶし、余分な粉をはたく。
180℃の油でからっとするまで揚げる。

※ショウガはチューブ入りの物でもOKです。

■ 中華おこわ

具たくさん、食べごたえ十分のおこわです。
松の実などが手に入ったときは、一緒に炊くと秋らしさもアップします。

〔材料〕大人2人、子ども1人分

米……………1合
もち米……………1合
鶏モモ肉……………50g
サヤインゲン……………20g
ニンジン……………¼本
こんにゃく……………30g
干しシイタケ……………3枚
酒……………小さじ1
しょうゆ……………大さじ1
塩……………小さじ¼
ごま油……………小さじ1

〔作り方〕

- 1 米ともち米を研ぎ、ざるに上げておく。
- 2 鶏モモ肉は食べやすいサイズに小さく切る。
- 3 サヤインゲンをゆで、輪切りにする。ニンジンはせ
ん切りに、こんにゃくは短冊切りにする。干しシイ
タケは水で戻し、薄切りにする。戻し汁はとっておく。
- 4 炊飯器に1、2、ニンジン、こんにゃく、干しシイタ
ケ、Aを入れる。2合分の水分量で炊く（干しシイタ
ケの戻し汁も含める）。
- 5 炊き上がったら、サヤインゲンを加えて軽く混ぜ、
盛り付ける。

※黄色は子どものお手伝いポイントです。

サバの竜田揚げ満月添えと 中華おこわ

園の

親子で作ろう
人気レシピ

涼しくなって食欲もアップ！
おいしい物が食べたくなる秋がやって来ました。
親子で一緒に作って、食べて、食欲の秋を満喫してください。
レシピ・料理 / しぜんの国保育園 (栄養士・廣田明子)



しぜんの国保育園

東京都町田市にある、1000坪の雑木林に囲まれた自然豊かな保育園。「食べることに関心を持つことは、生きることに関心を持つこと」。その思いから、保育と連動する食育活動を行う。子育て支援や地域活動などにも力を入れている。
<http://toukougai.org/wordpress/sizen/>

おやこCAN ホームページでは、しぜんの国保育園のオリジナルレシピを毎月紹介しています。本誌掲載以外のレシピも、ぜひチェックしてみてください！

サイトも
見てね!



おやこCAN 検索