

★★★

なすのはさみ揚げ

★★★

4人分

*** 材料 ***

*** 作り方 ***

		g表記	さじ表記		
なす	縦1/2	1/2を4本	1/2を4本	①	ささみは下味をつける
ささみ	縦1/2	1/2を4本	1/2を4本	②	1/2に切ったなすを、切り落とさないよう、ヘタのところまで厚さ半分に切り込む
濃口醤油	下	0.8	小さじ1	③	②に①をはさみ、小麦粉・溶き卵・パン粉をつけて揚げる
酒	味	0.8	小さじ1	④	ソースをかける
小麦粉		適量	適量	※	おしょう油をかけてもでもおいしいです。
卵		1個	1個		
パン粉		適量	適量		
揚げ油		適量	適量		
中濃ソース		適量	適量		

ちょっと手はかかりますが、食べるとおいしいです！！

★★★

サラダうどん

★★★

4人分

*** 材料 ***

*** 作り方 ***

		g表記	さじ表記		
うどん（乾麺）		160	約一袋	①	きゅうり・キャベツ・人参・ハムをボイルし常温で冷ます
卵	〈千切り〉	80	M2個	②	卵は薄焼きにし、細切りにして冷ます
焼き油		適量	適量	③	うどんを茹で流水で冷ます
きゅうり	〈千切り〉	120	一本	④	調味料を合わせ、材料と和える
キャベツ	〈千切り〉	65	3枚程	⑤	盛り付けしてから、きざみのりをかける
人参	〈千切り〉	28	1/4	※	卵は炒り卵でもいいです。
ハム	〈千切り〉	60	2枚		保育園ではこどもの便宜上混ぜますが
濃口醤油		28	大さじ3		冷やし中華のように作ってみても
酢		16	大さじ1/2		おいしいと思います。味を調整しながらお召し上がりください。
ごま油		3	大さじ1		
きざみのり		適量	適量		