

いただきまーす!

VOL.1

2023年4月27日発行

西部療育センター



☆4月のおすすめ献立☆



<献立名>

- ・ごはん 
- ・鮭マヨ
- ・ささみのさっぱり
サラダ
- ・トマト
- ・どさん子汁
- ・ヨーグルト 

☆材料☆鮭マヨ

食品名	こども4人分
鮭(2cm角に切った物)	200g
にんにく	0.5g
薄口醤油	2g
塩	0.5g
酒	小さじ1
濃口醤油	3g
酢	小さじ1
三温糖	3g
マヨネーズ	大さじ2
パセリ(みじん切り)	小さじ1/2



調理の
ポイント

- ・鮭を塩鮭ではなく生鮭を使いましょう。
- ・タレの分量はお好みで調節してください。
- ・鮭の他にエビ・鶏肉などの食材で作ってみても美味しいですよ。

☆作り方☆

- (1) 鮭はAで下味をつけておく。
- (2) Bとパセリを合わせてタレを作っておく。
- (3) 下味をつけた(1)に片栗粉(分量外)をつける。
- (4) (3)を油(分量外)で揚げる。
- (5) 揚げたらタレを絡める。