

# 保育所 きゅうしょく

第134号(令和5年7月発行)

発行元: 福岡市こども未来局  
子育て支援部  
指導監査課給食指導係



保育所給食のおすすめ献立を紹介します！令和5年6月のおすすめ献立はこちら！



## 主菜 あじさい揚げ/レタス

角切りにした白身魚やにんじん、コーンに衣をまとうせ、あじさいに見立てて揚げたメニューです。外はカリッ、中はフワツとした食感を楽しめる一品です。

## 副菜 季節の具だくさんみそ汁

## 主食 麦ごはん

写真は「3歳未満児の昼食」です

【写真・コメント提供】香椎保育所

## あじさい揚げ

### ■ 材料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名	使用量	目安
白身魚(角切り)	150g	ひとつまみ
食塩	1g	
白ワイン	5g	小さじ1
ホールコーン(缶)	25g	ミックスベジタブル 75gでも可
にんじん	27g	
グリーンピース	25g	
鶏卵	30g	
小麦粉(薄力粉)	40g	
水	25g	
植物油(揚げ油)	適量	

### ■ 下処理

食品名	手順
魚(角切り)	食塩、白ワインをふる
ホールコーン(缶)	汁を切る
にんじん	5mmの角切りにし、茹でる
グリーンピース	水洗い
鶏卵	割りほぐす

### ■ つくり方

- ① 鶏卵、小麦粉、水を合わせ、白身魚、コーン、にんじん、グリーンピースとからめる。
- ② ①をスプーンでまとめて、植物油で揚げる。

### 調理のコツ・ポイント

揚げ物をするときに材料を入れすぎると、油の温度が下がってしまい上手に揚がりません。油の表面の1/3~1/2程度を目安に少しずつ揚げましょう。

