

# 各施設のおススメメニュー



埼玉 育児院

## 生薑と水菜とおかかサラダ

材料 4人分

水菜 1株・削り節 1袋(5g)・生姜 1かけ  
油揚げ 1枚・玉ねぎ 1個  
ドレッシング: にんにく 1かけ・  
オリーブオイル 大さじ 2杯半・酢 大さじ 2杯半  
塩 小さじ 半・醤油 大さじ 半



### ★作り方★

- ① 玉ねぎは半分にして繊維に沿って薄切り、水菜は4.5cmの長さで切り、それぞれ水にさらす。生姜を千切りする。
- ② 油揚げとトースターでこんがり焼き薄切りにする。
- ③ 薄切りにしたニンニクを弱火のオリーブオイルで炒め、香りを出す。火を止めドレッシングを加え混ぜ合わせる。
- ④ よく水を切った水菜・玉ねぎ・生姜・油揚げを器に盛り③と削り節をかけて完成。

### おススメポイント!

にんにくの効いた手作りドレッシング。



### ★作り方★

- ① おきエビをよく洗いキッチンペーパーで水気を切る
- ② 卵白をメレンゲにして①を混ぜる
- ③ 塩コショウ・片栗粉を入れよく混ぜたら油を回し入れる
- ④ 150度の油で2分程度揚げたら油をきる
- ⑤ 木酢・にんにく・しょうが・豆板醤を炒める
- ⑥ つぎに中華だしスープ・塩・佐藤・ケチャップを入れ沸騰させる
- ⑦ エビを入れとろみが必要なければ片栗粉でとめる
- ⑧ お好みで木酢油やラー油を回し入れ火を止めたら完成



### おススメポイント!

子供の町中華料理人 直伝のししび

## 本格中華のエビチリ

子供の町

材料 4人分

エビ 300g・卵白 1個分・片栗粉 大さじ1  
サラダ油 大さじ1・塩コショウ 少々

【チリソース材料】

木酢 1本みじん切り・にんにく・しょうがペースト 小さじ1・豆板醤 小1/2・ケチャップ 大さじ1.5~2  
塩 小1/2・砂糖 小1~2/3・酒 大さじ1・中華だしスープ 150cc



富士見乳児院

## アメリカンド

材料: ミニウインナー 10本分

皮なしミニウインナー 10本  
ホットケーキミックス 50g  
牛乳 50cc  
揚げ油 適量



### ★作り方★

- ① ホットケーキミックスと牛乳を混ぜ合わせて衣を作る
- ② ウインナーに衣をつけて160℃くらいで、3~5分揚げて出来上がり

### おススメポイント!

食べやすい大き目で簡単!

