



ヤンニョム風チキン

<材料>子ども 1 人分

鶏もも肉	40g
塩	0.1g
酒	1.5g
片栗粉	4g
油	適量
ケチャップ	3g
しょうゆ	2g
★ みりん	2g
砂糖	0.5g
にんにく	0.2g
白いりごま	0.5g

<作り方>

- ① 鶏肉に塩、酒をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶす。
- ③ オーブンで揚げ焼きにする。または揚げる。
- ④ ☆を全て混ぜ、加熱し、タレを作る。
- ⑤ ③と④を絡めてできあがり。

一般的にはコチュジャンなどを使いますが園では子ども向けに食べやすくアレンジしてみました(^)



たこ焼き風じゃが



<材料>子ども 1 人分

★ じゃがいも	50g
ソース	2g
片栗粉	2g
かつおぶし	少々
油	適量
青のり	少々
お好みソース	適量

<作り方>

- ① じゃが芋を茹でてつぶす。
- ② ①に☆を入れ、混ぜる。
- ③ たこ焼きくらいの大きさに丸める。
- ④ ③の全体に油をつける。
- ⑤ オーブンで焼く。
- ⑥ 青のりとお好みソースを上にかけたらできあがり。(かつお節は中に入れずに上からかけても良いです！)

見た目はたこ焼きそのもので、子ども達にも大人気でした！