



9月おすすめレシピ

バーベキューチキン

〈材料〉子ども1人分

鶏もも肉	40 g
塩	0.2 g
片栗粉	4 g
薄力粉	0.5 g
揚げ油	適量
★ ウスターソース	4 g
★ ケチャップ	4 g
砂糖	2 g



〈作り方〉

- ① 鶏もも肉を塩で下味する。
- ② 片栗粉と薄力粉を混ぜ合わせたものを、鶏もも肉に粉付けをする。
- ③ 揚げ油で②をカラッと揚げる。
- ④ ★調味料を混ぜ合わせ、揚げた鶏もも肉にからめる。



子どもが大好きな味付けです。
たくさん食べていました!!

きなこポテト

〈材料〉子ども1人分

さつま芋	60 g
揚げ油	適量
★ しょうゆ	1 g
★ みりん	1 g
★ 砂糖	1.8 g
★ 水	1.8 g
♥ きなこ	5 g
♥ 砂糖	2.5 g
♥ 塩	0.01 g



〈作り方〉

- ① さつま芋を食べやすい大きさに切り、水にさらす。
- ② ①の水気を切り、揚げ油できつね色になるまで揚げる。
- ③ ★調味料を混ぜ合わせ加熱し、揚げたさつま芋にからめる。
- ④ ♥を混ぜ合わせ、③にまぶす。



さつま芋ときなこの優しい
甘さのおやつです。