

保護者の皆様へ



60周年
since 1961
HANAZONO



R4. 3. 7
花園保育園

3月9日

開始

ディズニーリゾートレシピアレンジ

花園でディズニーを味わおう！ディズニーランドのレストラン20店舗のレシピ応用

鯖の山椒煮



〈材料〉(2人分)

- 鯖 70g × 4切れ
- A { 水 600ml
- 酒、みりん 各大さじ4
- 砂糖 大さじ2
- 和風だし(顆粒) 小さじ2
- B { しょうゆ 50ml
- しょうがの薄切り 4枚
- 実山椒 30g
- たまりしょうゆ 20ml



作り方

1. 鯖を約80℃の湯で霜降りにし、キッチンペーパーでふく。
2. 鍋にAを入れて強火にかけ、煮立ったら中火にする。鯖、Bを加えてアクをとりながら10分煮、たまりしょうゆを加えてさらに10分煮る。火を止めて冷まし、味を含ませる。



4月予定

銘柄鶏の竜田揚げ



〈材料〉(2人分)

- 鶏もも肉 2枚
- A { 酒 各大さじ2
- おろししょうが 小さじ2
- 片栗粉 大さじ4
- 揚げ油 適量
- 粉山椒 好みで少々
- 照り焼きのたれ 100ml
- (A) しょうゆ 200ml
- 酒、みりん 各250ml
- 砂糖 大さじ1
- かつおだしのもと 小さじ2
- 水溶き片栗粉 各大さじ1



作り方

1. ポリ袋などに鶏肉とAを入れて揉みこみ、冷蔵庫で1時間寝かす。
2. 鶏肉を出して片栗粉をまぶし、165℃の揚げ油で7分揚げ、網に取り出し、2分おいて余熱で火を通す。
3. 鍋に(A)を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたらかつおだしのもとを加えて弱火で10分煮る。水溶き片栗粉をしっかり混ぜてから加え、とろみがついたら火を止めて常温でゆっくり冷ます。キッチンペーパーを重ねたざるでこす。
4. 鶏肉を5等分に切り、照り焼きのたれをかけ、お好みで粉山椒をふる。(こ)

