

たらの梅風味天ぷら



材料(幼児10人分)

たら	400g
卵	50g
小麦粉	50g
梅干し	20g
油	60g

作り方

- ① 梅干しを包丁で細かくたたく
- ② 細かくたたいた梅干しの半量をたらの切り身にかからめる
- ③ 卵、薄力粉で天ぷら衣を作り、残りの梅干しを混ぜる
- ④ ②に③の衣つけて油で揚げる

さばの蒲焼き



材料(幼児10人分)

さば	400g	
片栗粉	30g	
油	60g	
A	薄口醤油	50g
	みりん	50g
	酒	25g
	砂糖	25g
だし汁		

作り方

- ① Aを鍋に入れ、ひと煮立ちさせタレを作る(味が濃い時はだし汁で薄める)
- ② さばに片栗粉をまぶして油で揚げる
- ③ 揚げたさばを①のタレにかからめる

白身魚の揚げおろしかけ



材料(幼児10人分)

	白身魚	600g
A	塩	3g
	しょうが	適量
	酒	適量
	片栗粉	適量
	油	適量
	大根	200g
B	薄口醤油	20g
	みりん	10g
	かつおだし	150cc

作り方

- ① Aを混ぜたものに魚を漬ける
- ② だし汁にすりおろした大根とBを入れて煮る
- ③ ①に片栗粉をつけ、油で揚げる
- ④ 揚げた魚に②をかける

揚げ魚のマリネ



材料(幼児10人分)

	白身魚	600g
A	塩	3g
	しょうが	適量
	酒	適量
	片栗粉	適量
	油	適量
	トマト	170g
	きゅうり	140g
	玉ねぎ	100g
B	酢	50g
	砂糖	20g
	オリーブ油	適量

作り方

～下準備～

トマト……湯むきして1cm角に切る
きゅうり……湯通しして薄くスライスして塩をふる
玉ねぎ……薄くスライスして湯通し後、塩水につける

- ① Aを混ぜたものに魚を漬ける
- ② Bを混ぜて水気を切った野菜を漬ける
- ③ ①に片栗粉をつけ、油で揚げる
- ④ 揚げた魚を②に数分漬ける

鮭のコーンマヨネーズ



材料(幼児10人分)

	鮭	600 g
A	コーン (クリーム状)	50 g
	マヨネーズ	70 g
	パセリ	少々

作り方

- ① 鮭に塩をふっておく
- ② Aを混ぜ合わせる
- ③ 鮭に②をのせ、200℃のオーブンで18分焼く

魚とポテトのホイル焼き



材料(幼児10人分)

	白身魚	600 g
A	じゃが芋	100 g
	玉ねぎ	100 g
	にんじん	100 g
	しめじ	100 g
	ピザ用チーズ	80 g

作り方

- ① 玉ねぎ、にんじんは千切り
じゃが芋はひょうしに切る
※しめじは切ってほぐす
- ② Aを炒めて冷ましておく
- ③ 塩をした魚に②とチーズをのせ
200℃のオーブンで18分焼く

鮭ボール



材料(幼児10人分)

鮭	300g
じゃが芋	400g
玉ねぎ	50g
人参	50g
小麦粉	適量
卵	1個
パン粉	適量
揚げ油	適量

作り方

- ① 鮭はお湯で茹で身をほぐして軽く塩をふる
- ② じゃが芋は角切りにして茹で温かいうちにつぶす
- ③ 玉ねぎ、人参はみじん切りにして炒める
- ④ ①～③を混ぜ合わせて塩コショウで軽く味を付ける
- ⑤ ④が冷めたら丸め、小麦粉、卵、パン粉の順で衣を付け、熱した油で揚げる

サバの西京焼き



材料(幼児10人分)

サバ	500g
米味噌	70g
砂糖	15g
薄口醤油	5g
みりん	20g
酒	5g

作り方

- ① 調味料を混ぜ合わせ、味噌だれとする
- ② 味噌だれをサバによく絡め10分程漬け込む
- ③ 180℃に予熱したオーブンで10～15分焼く
(フライパン、グリルでも調理可能)