

## ■ サバの竜田揚げ満月添え

真ん丸のサツマイモをお月様に見立てた、簡単お月見メニュー。  
秋の食卓にお勧めです。

〔材料〕大人2人、子ども1人分

サバの切り身……………3切れ  
ショウガ……………10g  
しょうゆ……………小さじ2½  
みりん……………小さじ2  
片栗粉……………適量  
サツマイモ……………30g  
揚げ油……………適量

〔作り方〕

- 1 サバに、すりおろしたショウガ、しょうゆ、みりん  
で下味を付ける。
- 2 サツマイモを5ミリほどの厚さの輪切りにして、ぱ  
りっと素揚げする。
- 3 1のサバに片栗粉をまぶし、余分な粉をはたく。  
180℃の油でからっとするまで揚げる。

※ショウガはチューブ入りの物でもOKです。

## ■ 中華おこわ

具たくさん、食べごたえ十分のおこわです。  
松の実などが手に入ったときは、一緒に炊くと秋らしさもアップします。

〔材料〕大人2人、子ども1人分

米……………1合  
もち米……………1合  
鶏モモ肉……………50g  
サヤインゲン……………20g  
ニンジン……………¼本  
こんにゃく……………30g  
干しシイタケ……………3枚  
酒……………小さじ1  
しょうゆ……………大さじ1  
塩……………小さじ¼  
ごま油……………小さじ1

〔作り方〕

- 1 米ともち米を研ぎ、ざるに上げておく。
- 2 鶏モモ肉は食べやすいサイズに小さく切る。
- 3 サヤインゲンをゆで、輪切りにする。ニンジンはせ  
ん切りに、こんにゃくは短冊切りにする。干しシイ  
タケは水で戻し、薄切りにする。戻し汁はとっておく。
- 4 炊飯器に1、2、ニンジン、こんにゃく、干しシイタ  
ケ、Aを入れる。2合分の水分量で炊く（干しシイタ  
ケの戻し汁も含める）。
- 5 炊き上がったら、サヤインゲンを加えて軽く混ぜ、  
盛り付ける。

※黄色は子どものお手伝いポイントです。

## サバの竜田揚げ満月添えと 中華おこわ

園の

親子で作ろう  
人気レシピ

涼しくなって食欲もアップ！  
おいしい物が食べたくなる秋がやって来ました。  
親子で一緒に作って、食べて、食欲の秋を満喫してください。  
レシピ・料理 / しぜんの国保育園 (栄養士・廣田明子)



### しぜんの国保育園

東京都町田市にある、1000坪の雑木林に囲まれた自然豊かな保育園。「食べることに関心を持つことは、生きることに関心を持つこと」。その思いから、保育と連動する食育活動を行う。子育て支援や地域活動などにも力を入れている。  
<http://toukougai.org/wordpress/sizen/>

おやこCAN ホームページでは、しぜんの国保育園のオリジナルレシピを毎月紹介しています。本誌掲載以外のレシピも、ぜひチェックしてみてください！

サイトも  
見てね!



おやこCAN 検索