

# 親子であそぼう

今回は保育所で子どもたちに人気の給食のメニューの中から【サーモンフライ】を紹介します。  
ご家庭でも是非、作ってみてくださいね♪



## ～保育所で人気の給食メニュー紹介～

### 【材料】4人分

- ・鮭切り身 4切
- ・塩こしょう
- ・小麦粉 ] A
- ・水
- ・パン粉

### オーロラソース

### 【材料】4人分

- ・マヨネーズ 20g
- ・ケチャップ 10g

### サーモンフライ（オーロラソースかけ）

#### 【作り方】

1. 鮭に塩こしょうをする。
2. 小麦粉をふるう。
3. ボールに A(小麦粉・水)を混ぜる。
4. 小麦粉をふった鮭を A にくぐらせ、パン粉をつけて揚げる。
5. お皿に盛り付け、オーロラソースをかけて出来上がり！



♥ちよこっと アドバイス①  
オーロラソースは混ぜるだけなので、お子さんと一緒に作ってみてもいいですね。

♥ちよこっと アドバイス②  
子どもは“自分で”やることで《意欲》につながっていきます。「ソースをかけてみる？」と聞いてみてお子さんが自分でやることを選んで、ソースをかけてみることで食欲が増すこともありますよ♪

かんたん♡  
ふれあいあそび



♪〇〇ちゃんの体操♪(ゴンベさんの赤ちゃんの歌に合わせて)

〇〇ちゃんの体操1・2・3 〇〇ちゃんの体操1・2・3

〇〇ちゃんの体操1・2・3 〇〇ちゃんの体操1・2・3

\*歌に合わせてお子さんの手や足をもって揺らします

「1・2・3」で「いないないばあ」というようにすると喜びます♪

