

端午の節句・こどもの日 おうちでパーティーメニュー

えびフライの鯉のぼり & チキン ナゲット

Recipes for everyone!



栄養成分値 / 1人分



エネルギー

404 kcal



塩分

1.7 g



調理時間

20 分+

※エネルギー・塩分は1人分の値です

たんぱく質		31.9 g
脂質		18 g
炭水化物	糖質	23.7 g
	食物繊維	1.6 g
カルシウム		93 mg



材料（4人分）

【えびフライの鯉のぼり】	-
えび（殻付き）	12尾
グリーンアスパラガス	4本
スライスチーズ、のり、グリーンカール、ミニトマト	各適量
〔A〕薄力粉	1/2カップ
〔A〕塩	少々
〔A〕牛乳	65ml
パン粉、揚げ油	各適量
【チキンナゲット】	-
鶏ひき肉	300g
〔B〕にんにく（すりおろし）	小さじ1/4
〔B〕溶き卵	1/2個分
〔B〕薄力粉	大さじ2
〔B〕塩	小さじ1/2
〔B〕こしょう、あればナツメグ	各少々
薄力粉、揚げ油	各適量



作り方

- 1 えびは殻をむいて背わたを取り、腹側の筋を切ってまっすぐにし、合わせたAにくぐらせてパン粉をしっかりとまぶし、170℃の揚げ油でカラッと揚げ、油をきる。冷ましてからスライスチーズ、のりで目を作ったのせる。
- 2 アスパラは根元の皮を薄くむいてゆでる。
- 3 ひき肉、Bをフードプロセッサーに入れてかき混ぜなめらかにし、冷蔵庫で半日ほど冷やす（時間外）。
- 4 手にサラダ油少々（材料外）をつけて3を食べやすい大きさに丸め、薄力粉を薄くまぶし、平らに形をととのえて160℃の揚げ油でじっくり揚げて火を通し、油をきる。

- 5 器にグリーンカールをのせ、1と2を鯉のぼりに見立てて盛り、まわりに4、ヘタを取ったミニトマトを盛り。残りも同様に盛り、全部で4皿作る。

ワンポイントメモ

5月5日の「こどもの日」は、元々は古代中国発祥の「端午（たんご）の節句」という厄祓いの行事で、日本に入ってきた当初は菖蒲やよもぎで邪気祓いを行ってから田植えをするというものでした。その後、「菖蒲」が同じ読みということで「尚武」「勝負」と言い換えられ、男の子の成長を願う日となっていったそうです。こどもの日といえば「鯉のぼり」ですが、黄河中流の急流を登りきった鯉が竜になるという説から、お子さまの立身出世を祈って掲げられ、兜（かぶと）はお子さまの身を守るために飾られます。