

「親子で楽しく創ろう パクパクツリー」

材料 4～6人分

*鶏のから揚げ

- 鶏もも肉：1枚
- 片栗粉：大さじ2
- 小麦粉：大さじ2
- サラダ油：適宜
- しょうゆ：大さじ1
- 酒：大さじ1/2

} つけ汁

*ブロッコリー：1個

*かぼちゃ：1/8個

*りんご：1/2個

*さつまいも：1/2本

*ウインナー(丸い形)：12個

*ミニとまと：12個

*きゅうり：1本

*クリームチーズ：1箱

*バケットパン：1本

*グッシーニ：1本(なければ菜箸でも)

*スパゲッティ：適宜

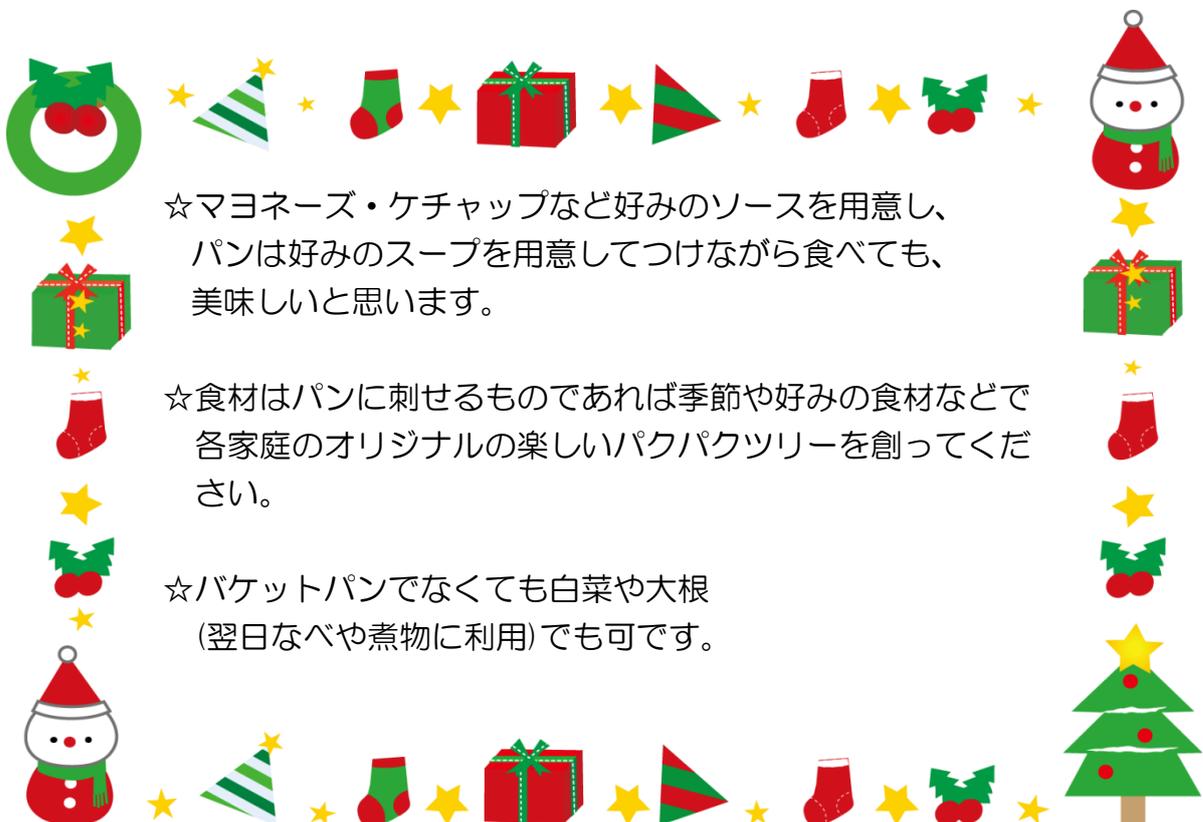
*コップ：1個(バケットパンを立てることができるように、底が広くて高さもあるコップ)



作り方

1. 鶏肉を3センチ角くらいに切ってボールに入れ、つけ汁も入れもみ込んで2時間以上そのままおき、しっかり下味をつける。
2. ブロッコリーは小房に分け、なべに湯を沸かし塩少々を加えゆでて、ざるにあける。
3. かぼちゃは種とわたをとり、好きな形に切り、水から好みの固さにゆでる。
(ブロッコリーとかぼちゃはレンジでやわらかくしてもOKです。)
4. りんごは1/2個を芯をとり皮は好みでむいてもついたままでも、好みの形に切り、塩水につける。ここでは1/2個を12等分に切り皮をうさぎの形に切りました。
5. さつまいもは1センチ幅の輪切りにして、1個大きな星型にして、好みの形に切り、水にさらしておく。

6. 1の鶏肉をざるに広げて汁けをきり、片栗粉と小麦粉をまぜたものをまぶして余分な粉を払う。
7. 揚げ油に5のキッチンペーパーで水分を取ったさつまいもを入れ色よく揚げる。
8. 油を180度にして6の鶏肉を入れ、途中火を弱め3分ほど揚げ取り出す。火を強め、取り出した鶏肉を再度入れて10秒ほど揚げて、からりと仕上げバッドにあける。
9. ウィンナーは、なべに湯を沸かし、沸騰直前にウィンナーを入れ、約3分ゆでる。
10. ミニトマトは洗っておく。
11. きゅうりは洗い、1センチの輪切りにする。
12. クリームチーズは好みの形に切る。
13. バケットパンは3~5センチの輪切りにして、端をコップに入れ、グッシーニを真ん中に刺し、切ったバケットパンを刺しながら立てていく。
14. スパゲッティを好みの長さに折って(つまようじでもピックでも可 小さいお子さんのいる家庭ではけがをしないように気をつけてください)、用意した食材にさして、パンにバランスよくさしていく。さつまいものおおきな星はパンの一番上にさしてツリーの形にする。



☆マヨネーズ・ケチャップなど好みのソースを用意し、パンは好みのスープを用意してつけながら食べても、美味しいと思います。

☆食材はパンに刺せるものであれば季節や好みの食材などで各家庭のオリジナルの楽しいパクパクツリーを創ってください。

☆バケットパンでなくても白菜や大根(翌日なべや煮物に利用)でも可です。