

カジキソテー&トマトスープ

2023, 9月育てる会・流山

献立	赤群		青群		黄群		調味料	
	魚・豆・肉・卵・乳	グラム	野菜・果物・海草・茸	グラム	穀類・芋・など	グラム		グラム
かじきまぐろのソテー	カジキマグロ	40	紫玉葱 セロリー 人参 レモン	15 15 15 2	B 塩胡椒 砂糖 しそ油 バター	少々 2 1 1	A カレー粉 レモン汁 生姜汁	1 1 1
トマトスープ	合挽肉 パルメザンチーズ 卵	35 1 50	ミニトマト トマトオイル缶 玉葱 人参 パセリ おろし生姜	10 30 25 30 1 1	バター じゃがいも	1 40	酒 スープ	5 150
小松菜と刻み昆布和え	油揚げ	5	えのき 刻み昆布 小松菜	10 2 25				
ご飯と蕪の糠漬け	さるえび	2	かぶぬか漬け	20	ご飯	100		
あんみつ	あずき	30	寒天 パイナップル キュイ みかん	1 15 15 15	白玉	4		
合計		163		247		149		158

作り方

- ① カジキは水気を取り A の調味料をまぶし 20 分以上置く。
- ② 紫玉葱は薄切りにする。セロリは薄き切りに、にんじんは千切りにし B の調味料を加え軽く混ぜる。
- ③ かじきをフライパンで焼き色を付けて焼く。盛り付ける。

トマトスープ

- ① 玉葱は薄き切りにし、挽肉は酒・生姜を入れ混ぜておく。
- ② フライパンで玉葱を炒め、透き通ってきたら挽肉を入れ塩を振る。そぼろにする。
- ③ トマトのみじんとスープを鍋に入れ、煮てそぼろ肉を入れ 3～5 分煮て塩・胡椒で味を整える。
- ④ じゃがいもと人参は茹でて、5 mm に切り、器にじゃがいもを敷き、スープをかけ卵を入れる。
- ⑤ ミニトマトと人参を飾りチーズを振りかける。