

* 鰯のマリネと暑気払いご飯 *

平成27, 8月育てる会・流山

献立	赤群		青群		黄群	
	魚・豆・肉・卵・乳		野菜・果物・海草・茸		穀類・芋・調味料など	
鰯のマリネ	鰯	45	レタス	10	しそ油	1
			ミニトマト	20		ジェル ポン酢 だし汁 アガー 1, 2 しそ油
			玉葱	10		
			大葉	4		
			ミョウガ	7		
			赤ピーマン	5		
			緑ピーマン	5		
			黄ピーマン	5		
			胡瓜	10		
鶏レモン焼き	鶏もも肉	50	レモン	5		
	とうもろこし	20	チンゲン菜	30		
			人参	15		
前1. 笹すし	鶏卵	10	大根	6	ごはん	20
2. ピリ辛こんにゃく	豚肉	10		30		
3. ひじきとあさり煮	あさり	15	ひじき戻し	20		
	えごま	2			さつまいも	20
4. さつま芋煮						
茄子の和風ポタージュ	牛乳	50	茄子	60		
	生クリーム	5	玉葱	10		
ご飯	漬け物		しょうが	6	ごはん	100
やまももゼリー	さるえび	1	アセロラジュース	30		
			やまもも	20		

【 作り方 】

鰯のマリネ

- ① 鰯は3枚にし、塩・胡椒をして置く、水気をふきとり、薄く小麦粉をふり、フライパンで焼く、
- ② 野菜の準備をしておく、マリネ液を作り、パットに入れ鰯が熱いうちに、これに漬ける、野菜・鰯・野菜
- ③ ポン酢・出し汁・しそ油で ジェルを作り、上に掛け大葉を細く千切りにして飾る。

鶏レモン焼

- ① レモン汁とはちみつ・醤油のたれを作り、その中につけ込む。
- ② たれを付けながら、弱火で裏返ししながら、10分位焼く。
- ③ とうもろこしは1本のまま薄皮1枚を残してラップに包み、レンジで4分かけてから、1人分に切り分ける。

茄子の和風ポタージュ

- ① なすは皮を剥き、1, 5cmの輪切りにし水に10分位浸しておく、玉ねぎを縦半分に切り、繊維を断つ方向に薄切りにする。
- ② 鍋になす・玉ねぎ・出し汁を入れて、中火にかけ、煮立つたら弱火でそのまま10分程煮る。
- ③ ②をミキサーにかけ、なめらかな状態にする。
- ④ 牛乳を加え沸騰直前まで温めたら出来上がり。