

* 鶏肉の塩麴焼(夏の簡単作り置きご飯)*

平成26年7月育てる会・流山

献立	赤群 魚・豆・肉・卵・乳	青群 野菜・果物・海草・茸	黄群 穀類・芋・調味料など
鶏肉の塩麴焼き	とり胸肉 50g	なす 40g サニーレタス 5g トマト 30g ズッキーニ 20g 梅干 3g しその葉 2g 赤ピーマン 10g	しそ油 2g むね肉1枚約200g 塩麴 20g A 塩麴 米麴 200 塩 70 水 250
鯖塩麴漬け レバー焼き鳥 煮卵 夏野菜の蒸し浸し	鯖 35g レバー 10g 鶏卵 25g	南瓜 50g 玉葱 30g 小松菜 30g オクラ 10g しめじ 20g	煮卵 砂糖 2g 醤油 2g みりん 2g 出し汁 12 醤油 4 みりん 4 生姜スライ 2 塩 少々
昆布佃煮風	いりこ 2g さるエビ 2g	切り昆布戻し 15g 人参 10g	10人前 昆布 150 醤油 15 砂糖 30 みりん 15
すりながし汁		青ネギ 3g	大和芋 40g 味噌 10g 出し汁 150
ご飯			ご飯 100g
果物		スイカ 50g	

【 作り方 】

鶏肉の塩麴焼

- ① 皮なしむね肉をフォークで数カ所穴をあけAを肉にすり込みビニール袋にいれて、1日おいた方が美味しくなります。
- ② フライパンにクッキングシートを敷き、肉の塩麴をふき取り、フタをして弱火で両面を約20分焼く。
- ③ なす・ズッキーニ・赤ピーマンは素焼きにする。梅干・しその葉は細かくして混ぜ合わせしそ油でドレッシング。

鯖塩麴漬け

- ① 鯖は血合いを洗い流し、酒をふり10分置き水気をふき取り、塩麴につける。(15分以上浸ける)
- ② 塩麴をふき取りフライパンにクッキングシートを敷き焼く。

夏野菜の蒸し浸し

- ③ 野菜は蒸し器で蒸す、玉葱は根元をのこして人数分に切り分ける、おくら根元を皮むきする、小松菜は3cm位に切る、南瓜は薄く大きく切る、しめじはそのまま人数分にわけて蒸す。

煮卵

- ① 煮立ったお湯に、^{常温の}卵の太い方に軽くひびをいれた卵を7分入れ、取り出して冷水につけて、冷めたら皮をむく卵をビニール袋に入れて、煮卵のたれを入れ卵にしみ込ませる。

昆布佃煮風

- ① こぶは3cmに切り、水で洗い戻し、人参は千切りにする、鍋に調味料をいれ昆布・人参を入れて煮る。
- ② 柔らかくなったら、いりこを入れ煮る。

すりながし汁

- ① 青ネギは小口切り、鍋に出し汁をいれ大和芋をすり入れる。味噌をとかし入れる、
- ② 青ネギを飾る。