

* 肉団子の酢豚風 *

平成26, 10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	
肉団子の酢豚風	木綿豆腐 20 豚ひき肉 30 鶏ひき肉 20 鶏卵 10	人参 25 たけのこ 45 玉葱 50 ピーマン 20 干し椎茸(戻) 20	A 塩 少々 醤油 1 酒 1 生姜汁 少々 片栗粉 2 ごま油 少々 しそ油 1	B 中華スープ 20 ゆで汁戻し 100 砂糖 8 酢 5 醤油 7 ケチャップ 15 片栗粉 4 水 8		
生春巻き	スモークサーモン 10 プロセスチーズ 9 スモークレバー 4	しその葉 1 カイワレ大根 5 サニーレタス 5 長ネギ 1 トマト 50	ライスペーパー 9	スイートチリソース 適量		
ひじきと小松菜の えごま和え	えごま 2	小松菜(茹) 35 ひじき(戻) 14	すし酢 少々			
わかめと長いものスープ		長ネギ 4 わかめ(戻) 15	長いも 15	中華スープ 150		
かぼちゃプリン	鶏卵 20 牛乳 40	かぼちゃ 30	砂糖 2			
ご飯とさるえびの佃煮	さるえび 2		ご飯 100			
果物	かき 40					

【 作り方 】

肉団子の酢豚風

- ① 玉葱15gをみじん切りと豚・鶏のひき肉調味料Aと卵10g入れて、よく混ぜ合わせる
- ② ①に水切りした豆腐を混ぜ、粘りがでるまでこね、丸めて片栗粉をまぶし、湯がいておく、そお湯は取っておく
- ③ 玉葱・人参・たけのこを乱切りし、軽く茹でる。ピーマンと戻した椎茸は適当な大きさに切っておく、
- ④ 熱したフライパンに②③の材料としそ油を一諸い入れ、炒め合わせる。
- ⑤ ④に調味料Bを加え、炒め煮し、とろみが付いたらごま油をたらし、火を止める。

生春巻き

- ① しその葉を縦半分に切り、他の材料も一人前ずつ分けておく。
- ② ぬるま湯にサッとぐらせたライスペーパーの上に、サーモン・しそ・レタス・カイワレねぎ・チーズの順にのせていく
- ③ ②を巻き、斜め半分に切る、それを立てかけて皿に盛り付けトマトを添える。サーモンの赤が出るときれいです

わかめと長いものスープ

- ① 肉団子を湯がいたそのお湯でスープの味を整える。
- ② 長いも、わかめを入れる。器に盛りネギを飾る。

かぼちゃプリン

- ① かぼちゃは皮をむいて、小さめに切り、柔らかく茹で、熱いうちに裏ごしする。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖・バニラエッセンス・牛乳を加えさらに良く混ぜて裏ごしする。
- ③ ②に、①のかぼちゃを少しずつ加えながら、混ぜ合わせ、もう一度裏ごしする。3度裏ごしすること。
- ④ 蒸し器に入れ、とろ火で15分程蒸す。
- ⑤ 冷めたら、メイプルシロップをかける。

キャラメルソースの作り方

- ① 砂糖100gと水100gを鍋に入れ、良く溶かし煮詰めていく、キャラメル色なつたら、水を50~100g入れ、火を止めよくかきましながらさまして出来上がり、メイプルシロップの代わりに使ってください。