

スコッチエッグ・鯖の柚子コショウ焼き

平成26, 11, 健康を育てる会・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
スコッチエッグ	鶏卵 40 合挽き 40	キャベツ 30 レタス 7 ブロッコリー 20 ミニトマト 15 玉葱 15	じゃが芋 30 小麦粉 2 パン粉 3 サラダ油 2
南瓜のグラタン	牛乳 30 パルメザン 2	南瓜 60	バター 2
鯖柚子コショウ焼き	鯖 30	柚子 1	柚子コショウ 1 酒 1 醤油 1
大根ステーキ 大根葉えごま煮	えごま 2	大根 70 大根葉 20	みりん 1 醤油 1 酒 1
白玉団子 ご飯と蕪汁	こしあん 20	蕪 40	白玉団子 20 ご飯 80
サル海老佃煮 果物	サル海老 2	みかん 45	

【 作り方 】

スコッチエッグ

- ① じゃがいもはマシュポテトにしておき、みじん切りした玉葱は炒めておきます。
ポテトと玉ねぎとひき肉を合わせて塩・胡椒して、ゆで卵を包みます。
- ② 卵は熱湯に入れ、7分で取り出し、皮をむく(黄身は半熟です)
- ③ 卵、小麦粉 を溶かしそれをくぐらせて、パン粉を付けます。
- ④ 形を整えて揚げる。
- ⑤ キャベツは千切りにし、ブロッコリーは茹でてつけ合わせにする、スコッチエッグは半分に切る。

南瓜のグラタン

- ① かぼちゃは5ミリ位に切り、牛乳で焦がさないように煮ます。
- ② 熱いうちにバター半分を入れ混ぜ合わせる。
- ③ 器に入れチーズを上のにせ残りのバター半分を上のにせてオーブンで焼き色付ける。

鯖柚子コショウ焼

- ① 鯖は皮に切り込みを入れて、酒・塩ふり少し置く。
- ② 切れ目に柚子コショウ醤油をはさみ焼く、ゆずの半月薄切りを飾ります。

大根のステーキ

- ① 大根は皮をむき、編み目に包丁を入れて置き、下煮する、大根に薄味を付ける。
- ② フライパンで焼き色付け醤油をからめる。

白玉団子

- ① 水加減は粉と同僚ですが、ボールに粉を入れ水を少しずつ入れなじませるように入れてから、練ります
少し固めのほうが良いです。お湯を沸かし耳たぶくらいの堅さにして入れ、3分位で浮いてきますがさらに1分茹でて冷水に入れます。 器に入れあんをのせて食べます。