

鯛のじょうよう蒸し

平成27, 2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
鯛のじょうよう蒸し	鯛 20 銀杏 4	生椎茸 10 人参 5 三つ葉 3 柚子 2	長いも 20 片栗粉 1~2 塩 少々 出し汁 50 塩 少々 薄口醤油 2 みりん 0, 5
きのこハンバーグ 付け合わせ	合挽 45 卵 5 木綿豆腐 35 さるえび 2 牛乳 5 うずら卵 10	玉葱 20 えのき 10 エリンギ 10 しめじ 10 ミニトマト 10 リーフレタス 7 菜花 10 人参 25 茄子 20	じゃがいも 20 パン粉 5 醤油 5 みりん 2, 5 砂糖 2 酒 2, 5 片栗粉 1 出し汁 7~10
きんかん煮		きんかん 10	砂糖 5
澤煮椀	もも肉 10	人参 5 椎茸 5 大根 20 葱 3	
ひじきえごま煮	えごま 2	ひじき(戻し) 15	
苺寒		苺 10 寒天 0, 3	
ご飯・レバー煮	レバー 7		ご飯 100

【 作り方 】

鯛のじょうよう蒸し

- ① 切り身にした鯛に酒・塩少々をふり下味をつける、長芋はすり下ろし、出し汁少々でのばしておく。
- ② 人参は薄切りにし、さっと茹でしておく。
- ③ 器の中に、鯛、しいたけ、人参、銀杏を盛り付け、その上に①の長いもをかけて約10分程蒸す。
- ③ 蒸し上がった②に調味料Aで作ったあんをかける。

きのこハンバーグ

- ① うずら卵は茹でおく、玉葱はみじん切りにし炒めておく、
- ② 合挽・卵・木綿豆腐（水切りしたもの）、さるえびを粉にしたもの、パン粉、牛乳を入れ玉葱も入れて良く混ぜ合わせて形に整える。フライパンで焼き色をつけ弱火で蒸し焼にする。
- ③ じゃがいもはマッシュポテトに、人参はグラッセに きのこのソースにする。

きんかん煮

- ① 鍋はホーローか土鍋を用意する。 きんかんは水洗いし、へたを取り立てに細かく包丁を入れる
- ② 鍋にきんかんを入れかぶるくらいの水を入 茹で、水に30分位さらす、弱火でコトコトと沸騰させないように
- ③ 柔らかくなったら砂糖を3回に分けて入れ煮る。

澤煮椀

- ① 材料は全部長さ太さを揃えて千切りにする、食べよく、均等に煮えます。

ミニ蛤ごはん

- ① かんぴょうは煮ておく、野菜の切り残しも粗みじんにし煮る、すし飯に混ぜる、卵は炒り卵にしておく
- ② 蛤の貝殻にすし飯をつめ、炒り卵を飾る。