

# \*いわしのつみれ汁\*

平成27, 5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	
いわしのつみれ汁	いわし 50 木綿豆腐 20 サル海老の粉末 2	大根 40 人参 15 生椎茸 15 えのきだけ 10 こんにゃく 20 牛蒡 10 葉ねぎ 5	味噌 10 (つみれに 1g) 小麦粉 5 生姜 1			
鶏肉レモン焼き	鶏もも肉 45	レモン 3 きぬさや 10 グリーンレタス 7 トマト 40		塩 少々 胡椒 少々		
煮物	豚もも肉 20	小松菜 30 蒨 30 人参 25	里芋 40	みりん 5 酒 5 醤油 5 砂糖 5		
いりこの切り昆布煮	煮干し 4	切り昆布戻し 20				
オレンジゼリー		アガー『寒天 1 オレンジジュース 60 夏ミカン 20	水 30	砂糖 1		
漬け物 ご飯		胡瓜ぬかずけ 20	白米ご飯 100			

## 【 作り方 】

### いわしのつみれ汁

- ① いわしは皮と骨をとり三枚におろしたものを、まな板の上でぶつ切りにした後包丁でたたくように細かくする。すり鉢でする、ミンチ状になったら、味噌・小麦粉・生姜の絞り汁を入れ、混ぜあわせだんごにする。
- ② 野菜は食べやすい大きさに切り、火が通った頃、つみれを入れ、浮き上がってきたら味噌を、葉ねぎを散らす

### 鶏肉のレモン焼き

- ① 鶏肉は塩・胡椒してレモンの輪切りにつけておき、フライパンを熱し鶏の皮を下にのせ鍋のふたで、ぎゅうと押さえて、鶏肉がふくらまないようにする、皮をぱりっと焼く、裏返して焼く。
- ② きぬさやは色よく茹でる。野菜を盛り付ける。

### 煮物

- ① 豚肉は一口大に切る、薄く片栗粉をふり煮る、小松菜はさっと煮て醤油みりんで薄味に煮る、人参は25gに乱切りにし煮る、里芋は下ゆでしてざるに上げ、煮る。蒨も別に煮ておき器に盛り付ける。

### いりこの切り昆布煮

- ① 昆布はさっと水洗いし、よく戻しておく、戻し汁と出し汁で昆布が柔らかくなったら味をつけ、最後にいりこを入れさっと煮る。

### オレンジゼリー

- ① アガーは砂糖と混ぜておく、水と混ぜあわせて1~2分煮立ててから、オレンジジュースと混ぜあわせて、器に流し込む。
- ② 夏みかんは袋から出し、飾り盛る。