

# \*太巻きすしと鶏肉の黒酢煮\*

平成27年6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 穀物・芋・調味料	
	太巻きすし (半分)	鶏卵 20 鮭 20	干びょう戻し 15 干し椎茸 3 焼き海苔 1 胡瓜 15	ご飯 115 片栗粉 14	黒酢 45 砂糖 26 鶏ガラスープの素 2 しょう油 37 出し汁 300 酒 50	
鶏肉黒酢煮	鶏手羽元 30 茹で卵 30	大根 50 生姜 少々 にんにく 少々 葱(青い部分) 少々	しそ油 1			
白和え	木綿豆腐 25 えごま 1	さや隠元 20 ひじき戻し 10 人参 5				
けんちん汁	豚肉 15 油揚げ 5	牛蒡 15 人参 15 大根 30 こんにゃく 15 椎茸 10	じゃが芋 40	出し汁 150 塩 少々 醤油 2		
漬け物 サル海老	サル海老 2 いりこ 2	胡瓜ぬかずけ 20	長芋梅漬け 15			
アセロラゼリー		アセロラジュース 60 アガー 1 キーウイ 15 ブルベリー 5	砂糖 1	砂糖 10 ジュース 400 水 300 アガー 10		

## 【 作り方 】

### 太巻き

- ① 干し椎茸はもどして煮る、かんぴょうも戻して煮る。紅さけはでんぶにする、きゅうりは海苔の巾に切る、卵は厚焼き卵に焼き、海苔の巾に切り、ご飯230gと具をそれぞれ入れ太巻きにする。
- ② 紅さけは少ないお湯でさっと煮て、みをほぐし、砂糖・酒でいりつける。でんぶを作る。

### 鶏肉黒酢煮

- ① 卵は沸騰したお湯に6～7分入れゆで卵にする、皮をむいておく、大根50gを2つ切り
- ② フライパンで大根を表・裏を焼く(下茹でしない時)  
にんにくは潰す、しょうがは厚切りにする。
- ③ 鍋に手羽元・酒・水・にんにく・しょうが・ねぎを入れ、あくを取り、調味料を加えて30分煮る。
- ④ ねぎ・しょうがを取り出し、卵を途中で入れ、約50分位煮る。
- ⑤ 煮汁が多いときは煮詰めて片栗粉でとろみを付ける。
- ⑥ 玉子は半分にして盛り付ける。

### 白和え

- ① 豆腐はよく水を切る。さやいんげんはすじを取り、色よく茹でる。人参は千切りにし、薄味に煮る。
- ② 豆腐はすり鉢ですり、えごまを加え、調味料塩・砂糖で味を整える。

### アセロラゼリー

- ① アガーと砂糖を混ぜて置き、鍋に水を入れアガーと砂糖を煮溶かし、2分沸騰させて、
- ② 常温にしたアセロラを混ぜて、器に流し入れる。
- ③ キーウイとブルベリーを飾る。