

* 梅づくし弁当 *

2015年7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
鰯梅しそ揚げ	鰯 35	梅 2 しその葉 3	小麦粉 3 天ぷら油 2
茄子田楽 とうもろこし	えごま 2 トウモロコシ 15	茄子 40	味噌 8 さとう 4
だし巻き卵	鶏卵 25		
金平		人参 10 牛蒡 15	しそ油 1
和風ハンバーグ きのこあんかけ	合挽き 35 木綿豆腐 15	玉葱 15 舞茸 10 しめじ 10 チンゲン菜 40 ミニトマト 20 グリーンレタス 4	
煮物	厚揚げ 15	オクラ 10 コンニャク 15 きざみ昆布戻し 14	じゃが芋 40
冬瓜あられ汁	鶏手羽肉 7	冬瓜 30 大葉 1 人参 5 干し椎茸 2	出し汁 150
枝豆ご飯	枝豆 15		ご飯 100
梅ゼリー		梅煮 10 アガー 1	砂糖 3
海老佃煮	サル海老 2		
大根梅漬け		大根15 15	赤梅酢

【 作り方 】

鰯の梅しそ揚げ

- ① 鰯は三枚下ろしにする。天ぷらのころもを作り、鰯に衣を付け大葉をはさみ、油で揚げる

茄子の田楽

- ① 茄子は輪切りにする。皮の周りには、手に油をつけて、色よくするために塗っておく。
フライパンで両面ゆっくりと焼き、えごま味噌を塗る。

和風ハンバーグ

- ① 玉葱はみじん切りにし、炒める。合挽き、玉葱、パン粉をよくねる。塩、こしょうを入れて形を整える
② フライパンで両面を焼く。
③ だし汁、しょう油、みりん、で味を整えて、しめじ、舞茸、を入れて、片栗粉でとろみをつける。

冬瓜のあられ汁

- ① 冬瓜は皮をむき1cm角に切って下ゆでする。干し椎茸はもどしてせんぎり、人参は小さ目のいちよう切にする。
鶏肉は1cm角きりにする。
② 人参・椎茸・鶏肉を出し汁・酒・薄口醤油・塩で煮る。冬瓜立ちさせる。
③ 器に入れ、大葉の千切りをのせる。