

肉・魚・野菜の簡単焼

平成27, 9 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	
	グリルパン焼き せいろ蒸し レンジむし フライパン蒸し	豚もも 30 生鮭 30	人参 20 舞茸 20 南瓜 30 チンゲン菜 30 玉葱 30 ピーマン緑 15 ピーマン赤 15 キャベツ 30	じゃが芋 50	たれは好みで A ポン酢 B みそたれ (七味 少々 みそ 3 酢 3 みりん 3 砂糖 2	
ひじきのあさり煮	あさり 15 えごま 1	ひじき戻し 20	しそ油	醤油 みりん		
あじ卵	鶏卵 50					
金平		人参 10 牛蒡 20 糸こんにゃく 20	大豆油	醤油 みりん 砂糖		
茄子のポタージュ	牛乳 50	茄子 60 玉葱 15		スープ 100		
ご飯 漬け物	さるえび 1	胡瓜糠漬け 15	ご飯 100			

【 作り方 】

グリルパン焼き(せいろ蒸し・レンジ蒸し・フライパン蒸し)

- ① 蒸し器(お好みで選んでください) 野菜は食べやすい様に切ってください。
- ② 蒸し器に野菜・鮭・豚肉の順に色よく並べて下さい。むします。
- ③ 好みのたれで食べて下さい。

ひじきのあさり煮

- ① ひじきは下煮してから、あさりの出汁と合わせてひたひたの出し汁・醤油・砂糖少々で煮切る。
- ② 器に盛り、上にえごまを飾る。

あじ卵

- ① ゆで卵の皮をむき、醤油・みりん・砂糖をビニール袋に入れ、たまごを入れ、空気を抜いて置く
- ② 時々動かして、全体に浸み込ませます。

なすのポタージュ

- ① なすは皮を剥き、1.5cmの輪切りにし、水に10分位浸しておく。
玉ねぎを縦半分になり、繊維を断つ方向に薄切りにする。
- ② 鍋になす・玉ねぎ・出し汁を入れて、中火にかけ、煮立ったら弱火でそのまま10分程煮る。
- ③ ②をミキサーにかけ、なめらかな状態にする。
- ④ 牛乳を加え沸騰直前まで温めたら出来上がり。