

* 南瓜のシチュー *

平成27年10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	
	南瓜のシチュー	豚もも肉 30 牛乳 70 ベーコン 5	南瓜 60 玉葱 25 人参 15 セロリー 5	じゃが芋 40 バター 2		
秋刀魚黒こしょう焼き トマトソース	秋刀魚 45	トマト 40 玉葱 10	しそ油 1	オリーブ油 少々 ニンニク 少々		
ラペサラダ	鶏卵 25	人参 10 胡瓜 15 レタス 10 カイワレ 2 わかめ干し 2				
ひじきと小松菜の えごま和え	えごま 2 あさり 8	ひじき戻し 15 小松菜 20				
サル海老佃煮 きのこご飯	サル海老 2 油揚げ 5	しめじ 15 椎茸 10 ひらたけ 10	ご飯 100			
果物		リンゴ 40				

【 作り方 】

南瓜のシチュー

- ① じゃがいもは2cm巾にちょう切り、玉ねぎは横に切り、巾2cm切る。セロリーは横に切り、人参はちょう切り、ベーコンは横に切り、粗みじんにする。かぼちゃは60gを2つ切りにする。
- ② 鍋にバターをとかし野菜類を炒め、ふたをして蒸らす。肉を入れ再び炒める。
- ③ スープを加え、野菜が8割ほど煮えたら、かぼちゃを入れ更に煮る。
- ④ 牛乳を加えて、塩・胡椒で味を整える。残しておいたバターを入れる。

秋刀魚黒胡椒焼き

- ① さんまは3枚にする。塩・酒をして置く。キッチンペーパーで水気を取り、
- ② にんにくをオリーブ油で焼き、秋刀魚に黒胡椒・小麦粉を少々ふり、フライパンで両面を焼く。
- ③ トマトソースは トマトを1cm角に切り、玉ねぎを粗みじん切りにする。しそ油・酢・はちみつでドレッシングを作り、秋刀魚にかける。

ラペサラダ

- ① 人参・きゅうりはスライサーで切り千切りにして、薄く塩をふり置く、レモン汁・はちみつに漬けて絡ませて食べる

ひじきと小松菜のえごま和え

- ① ひじきは下煮しておく、小松菜は茹でておく、
- ② あさはり酒蒸しにする、その蒸し汁と出し汁で、ひじきを煮る。砂糖・醤油で味を整えて、
- ③ ひじきに小松菜とえごまを和え器に盛り、あさを飾る。

きのこご飯

- ① 油揚げは油抜きし、千切りにし、きのこも適当な大きさに分けて炊き込む。

