

* 鯛かぶら鍋風 & チーズハンバーグ *

平成27, 11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
鯛かぶら鍋	鯛(正味) 15 (鯛の頭50～100gつ付)	蕪根 100 蕪葉 30 しめじ 30	
チーズハンバーグ	合挽き 30 チーズ 10 木綿豆腐 25 鶏卵 5	玉葱 20 人参 30 ブロッコリー 30 ケチャップ 20 サニーレタス 5	バター 30 じゃがいも 45 ソース 15 赤ワイン 15 コショウ 少々 スープ 100 ケチャップ 20
温泉卵	鶏卵 50		
昆布巻き	鯖 20	昆布戻し 15 ごぼう 10	しょうゆ みりん 出し汁
大根柚子漬け		大根 20 柚子 1	
ご飯			ご飯 100
佃煮 果物	サル海老 3	柿 30	

【 作り方 】

鯛かぶら鍋風

- ① 鯛の頭はぶつ切りにし、塩をふって10分置く、お湯を沸かし霜降りにし、冷水に入れ、うろこをはがす。
- ② 鍋に鯛を入れ、火にかけ、煮立ったらアクをとり、弱火にして煮る。
- ③ 酒・塩・薄口醤油で味付けし、蕪を4つ切りにし、しめじを入れ煮る。

チーズハンバーグ

- ① 豆腐は水を切って置く、合挽は良く練りそこに豆腐をざるでこし、肉と合わせておく、
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、フライパンにバターを溶かし玉ねぎを炒める。冷まして肉と混ぜあわせる。
- ③ 塩・胡椒・ナツメグを入れ型を整えフライパンで焼き、焼き上がりに火を止め、チーズをのせふたをする。
- ④ ソースを作る
- ⑤ 人参はグラッセにする。
- ⑥ ブロッコリーは茹でる
- ⑦ じゃがいもはマッシュポテトにする。

昆布巻き

- ① 鯖は3枚にし酒をふり、昆布を5gに切り、さっと洗い昆布の巾に鯖・ごぼうを切り、昆布で巻き結ぶ。
- ② 鍋に敷き詰めて出し汁で昆布が隠れるくらい入れ落としぶたをし 落とし蓋をし沸騰したら弱火にしアクを
- ③ 昆布が柔らかくなったら、砂糖を入れ、最後に醤油を入れ30～40分煮ます。