

＊お好み焼き&船場汁＊

平成28年4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
お好み焼	鶏卵 40 あさり 10 豚ロース 30 鰹削り節 1 サル海老(粉に) 1 桜海老素干し 2	キャベツ 70 葱 15 椎茸 20 青のり 少々	小麦粉 30 長芋 50 しそ油 2 〔ソース お好み 出し汁30～50g〕
船場汁	塩鯖 30	大根 40 人参 10 牛蒡 10 コンニャク 20	里芋 30 酒かす 5
もずく酢		もずく 40 胡瓜 10	三杯酢
白和え	木綿豆腐 25 えごま 1	ひじき戻し 10 小松菜 30	
果物	いちご 40 キウイ 30		

【 作 り 方 】

お好み焼

- ① キャベツは2cm角位に切ります。椎茸はみじん切りに、ねぎは小口切りします。
- ② 小麦粉・長いも・出し汁を30～50gを入れ、菜箸で空気を含ませながら、さっくり(混ぜすぎない)と混ぜる。
- ③ ボールにキャベツ・ねぎ・椎茸・さくらえび卵・あさり・さるえびの粉を入れ、大きめのスプーンでさっくりと混ぜる。
- ④ フライパンに③を流し入れ焼きます。上に豚肉をのせて、裏返します。
- ⑤ ソースとかつお節・青のりをかけて、焼き上がり。

船場汁

- ① 大根は銀杏切りに、他の野菜も大きめに切る。
- ② 鍋にだし汁を入れ、野菜を入れ野菜が煮えたら、塩鯖に熱湯をかけて、霜降り。
- ③ 鯖を加え、酒粕とみそを加えひと煮立ちしたら火を止める。

もずく酢

- ① もずくはたっぷりの熱湯に入れ、菜箸でサッと混ぜてザルに上げ、流水で洗い、
- ② 水気を切って置く。
- ③ きゅうりは薄切りにし、塩をふって、軽く揉み、水分が出たら軽くしぼる。
- ④ ②③を3杯酢に漬ける。器に盛る。

白和え

- ① 豆腐の水気を切る。
- ② ひじきは薄味に煮る。小松菜は茹でて、出汁に薄口醤油を少々入れて、浸しておく。
- ③ 豆腐をすり鉢に入れ、すりつぶし、えごまを入れ、混ぜ合わせた中にひじきと小松菜のしぼったのを入れる。
- ④ 混ぜ合わせて、器に盛る。