

*天ざるで整える&新玉葱肉詰め

平成28年6月育てる会・流山

献立	赤群 魚・豆・肉・卵・乳	青群 野菜・果物・海藻・茸	黄群 穀類・芋・調味料など
蕎麦		葱 7 大根おろし 40	茹でて 150 濃い出し汁 50~60g みりん 10 しょう油 10
天ぷら			
① 鰯	鰯 35		天ぷら粉 7 大豆油 5
② かき揚げ	さる海老 2 桜海老素干し 2	人参 7 三つ葉 7 玉葱(肉詰めより) 7 隠元 10	
③ 隠元			さつま芋 30
④ さつまいも			
温泉卵	鶏卵 50		
玉葱肉詰め	豚ひき肉 30	玉葱 150	出し汁 片栗粉
えごま和え	えごま 2	小松菜 40 ひじき戻し 15	
トマトシロップ漬け		ミニトマト 40 レモンしぼり汁 2	はちみつ リンゴ酢
果物		西瓜 50 キーウイ 30	

【 作り方 】

天ぷら

- ① 人参はマッチ棒位に切る、三つ葉も2cm位に切る。さつま芋30gの斜に切る。

玉葱肉詰め

- ① 玉葱の皮を1人170gに剥く、玉葱の上下を切り、500Wの電子レンジ2分。（剥いた玉葱は天ぷらに使う）スプーン等で中身を抜き取る。（抜き取った玉葱はみじん切りにする。）
- ② 肉と玉葱のみじん切りと片栗粉を入れ混ぜる。
- ③ ②をくり抜いた玉葱に詰めて、鍋にひたひたの出し汁と薄口醤油・みりんを煮る。弱火で煮ること。
- ④ 煮えた玉葱を皿に盛り付け、残った煮汁に片栗粉でとろみを付け、上に掛ける。

トマトシロップ漬け

- ① トマトは洗い楊子で小さな穴をあけ、熱湯にサッと通して、皮を剥く、
- ② レモン・はちみつ又ははちみつ・りんご酢のたれに漬け込む。