

*鶏肉と鰯のフレッシュソース&う巻き卵

平成28、7育てる会・流山

献立	赤群 <small>魚・豆・肉・卵・乳</small>		青群 <small>野菜・果物・海草・茸</small>		黄群 <small>穀類・芋・調味料など</small>	
	鶏肉・鰯の フレッシュソース 付け合せ	鶏胸肉 30 鰯 30	トマト 30 玉葱 10 赤ピーマン 10 セロリー 5 グリーンレタス 7 茄子 40 エリンギ 15	じゃがいも 50	しそ油 1 赤ワイン 3 ニンニク 少々 塩・胡椒 少々 りんご酢 5	
う巻き卵	鶏卵 50 うなぎ 13			出し汁 みりん しょう油・塩		
大麦入り玉葱スープ		玉葱 100 梅干し 2 昆布 1	押し麦 10 しそ油 1	（ブイヨン 180 ロリエ コショウ		
おかひじきとひじきの梅和え		おかひじき 20 ひじき(戻し) 15 梅干し 1		しょう油 砂糖	1 1	
御飯 漬け物	ざるえび 2	大根糠漬け 20 胡瓜糠漬け 20	ご飯 100			
ところてん		ところてん 80				
果物		スイカ 80				
イリコ	食べる煮干し 3 えごま 2					

【 作り方 】

鶏肉と鰯のフレッシュソースがけ

- ① トマト・赤ピーマン・セロリーは5mm角切り、玉葱はみじん切り。
ニンニクは細かいみじん切り、パセリはあらみじん切り。
野菜と調味料を合わせて置く。
- ② 鶏肉と鰯は、塩・コショウして置く。 水気をふきとり、小麦粉を少々ふってムニエルにする。
- ③ 焼いた上に野菜をトッピングする。

大麦入り玉葱スープ

- ① 大麦はさっと洗い水、 水に10分位浸し、 ざるに上げて置く。
- ② 鍋にブイヨン・昆布・梅干し(出来たら種が良い)ロリエ1枚～1/2枚、 を入れ玉葱と煮る。塩で味を整える。

おかひじきとひじきの梅和え

- ① ひじきは戻し、さっと茹でて置く、おかひじきも茹でる。
- ② 梅干しは細かく包丁でたたか、うらごしをして、 味を見て醤油・砂糖を加え味をつける。

{	梅肉	10g
	砂糖	3g
	薄口醤油	3g
	固い時は酢でのばす	