

# \* 冷やし中華そば8月 \*

平成28年7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		穀類・芋・調味料など	
	冷やし中華	豚もも肉 30 鶏卵 30 えごま 2  ざる海老 2	トマト 30 胡瓜 20 もやし 25 きくらげ戻し 7 紅ショウガ 5 きざみのり 1	中華麺ゆて 130 (中華麺一生) 65		豚肉の茹で汁 60 醤油 10 ごま油 1 酢 10 砂糖 4 えごま 2
いわしのムニエル 付け合せ	いわし 50	アスパラ 20 玉葱 30 サニーレタス 7 エリンギ 20 赤ピーマン 10	バター 2 じゃがいも 50			
小松菜とひじき 梅和え		ひじき戻し 15 小松菜 20 梅干し 2			梅干し 2 濃口醤油 2 みりん 2 砂糖 1	
フルーツヨーグルト	無糖ヨーグルト 60	パイナップル 30 すいか 30				

## 【 作り方 】

### 冷やし中華

- ① 肉は片栗粉つけ60gの水で茹でる、汁は調味料でたれにする。卵は薄焼きにする、千切りする。
- ② もやしは水から茹でる(もやしがかぶる位の水)茹でたもやしは水にさらさない、そのお湯でアスパラ、ひじきを茹でます。
- ③ きゅうりは長めの千切り、トマトは楕円に切る。
- ④ きくらげは戻して、さっと茹でる。
- ⑤ 中華麺は袋に記してある時間を確認して茹でることが大切です。えごまとたれの調味料を合わせて置く。
- ⑥ 皿にそば・野菜・卵・千切り生姜を飾り、たれをかける。

### いわしのムニエル

- ① いわしは酒・塩を振って置く、バター1gで焼く。玉葱とエリンギ・赤ピーマンは焼く、
- ② じゃがいもは茹でて、マッシュにして、バター1gを入れて、味を壘アスパラを添える。

### 小松菜とひじきの梅和え

- ① 小松菜は茹でる、ひじきは下茹でし、 適当な長さに切る。 調味料と梅を入れた煮る。

### フルーツヨーグルト

- ① フルーツは適当な大きさに切る。 ヨーグルトに添える。