

秋の吹き寄せご飯

平成28年10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
吹き寄せご飯	栗 20 油揚げ 10 うずらの卵 10	人参 10 干し椎茸 2 しめじ 10	ご飯 100
秋刀魚のぼっぼ焼き	秋刀魚 50	しその葉 2 葱 10 生姜 1 大根 40	味噌 5 〔ポン酢酒〕
肉団子の黒酢あんかけ	豚ひき肉 40 さるエビ 2	チンゲン菜 40 人参 10 レタス 7 ミニトマト 30 葱 10	〔酒 3 醤油 2 塩・胡椒 少々 片栗粉 2〕
こんにゃく煮		こんにゃく 30	
さつま芋のポタージュ	牛乳 50		さつまいも 60 バター 1 〔胡椒 塩 パセリ 少々〕
果物		梨 30	

【 作 り 方 】

秋の吹き寄せご飯

- ① にんじんはさがき、又は短めの千切り・油揚げ・椎茸（戻し）も短めの千切り。
- ② 椎茸のつゆ汁と出し汁で、①を煮て、醤油・酒・みりんを加えて10分煮る。
- ③ 煮汁と具を分けて、煮汁と出し汁、酒、醤油で、水加減を、栗を上のにのせて炊く。
炊き上がり5分前に、具を入れ蒸らす。

秋刀魚のぼっぼ焼き

- ① 秋刀魚は三枚おろしにして、5mm角くらいに包丁で、叩いて、酒・すりおろし生姜・葱のみじん切り・しその葉の荒みじん切り・味噌を混ぜる。
- ② フライパンで焼き、大根おろしとぽん酢を添える。

肉団子の黒酢あん

- ① 葱は少し白髪ねぎにする。残りはみじん切りにする。チンゲン菜は茹でる
- ② 豚ひき肉はよく練ってから、葱・おから・調味料を混ぜて、丸めて焼く。
- ③ 甘酢あん調味料をひと煮立ちさせ、②を入れてからめる。

甘酢あん	
砂糖	5 g
醤油	5 g
酢	10 g
ケチャップ	5 g
スープ	30 g
塩	少々

さつまいものポタージュ

- ① さつまいもは厚めに皮をむき、水にさらす。
- ② 鍋にひたひたの水を入れ、柔らかくなるまで煮る。（1人分150g）
- ③ ミキサーにかけて、鍋に戻し、牛乳を加えて、かき混ぜながらバター・塩・胡椒で味を整える。