

ぶりのえごま味噌焼き&ポトフ

平成28、11月健康を育てる会・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
ぶりのえごま味噌焼き 焼き豆腐・里芋	ぶり 40 焼き豆腐 25 えごま 2		里芋 25 味噌 10 砂糖 10 みりん 4 えごま 2
菊香和え		小松菜 30 しめじ 20 柚子（汁・皮） 1	（黄菊 少々 柚子汁 1 薄口醤油 1 だし汁 5
ポトフ	豚もも肉 40 うずら卵 20	玉ねぎ 70 人参 30 蕪 30 キャベツ 30 セロリー 10	じゃがいも 70 （鶏ガラスープ 塩 コショウ ベイリーフ
切り昆布といりこ煮	食べる煮干し 2	切り昆布戻し 20	（醤油 2 みりん 2 酒 3
果物		柿 40	
ご飯	さるエビ 2		ご飯 100

【作り方】

ブリのえごま味噌焼き

- ①ブリは酒、塩少々ふっておく。オープン、グリルなどで焼き、焼き上がりの時にみそをぬり、余熱で焦げ目をつける。
- ②里芋は蒸す、又はレンジにかけておく。焼き豆腐は茹でておく。ブリと盛り合わせ味噌をかける。

菊香和え

- ①ほうれんそうは茹でる。しめじは酒入りする。菊花は花弁を摘みとり酢を少々加え湯にざるごとに入れて、サッと茹でる。
- ②柚子酢、醤油、出し汁（しめじの汁と合わせて）和える

ポトフ

- ①豚肉は塩をなすりつけ30分置き、熱湯をくぐらせよごれをとっておく。
- ②人参、玉葱、セロリー、蕪、じゃが芋は丸ごと、キャベツは大切にしておく。
- ③豚肉とたっぷりの水で豚肉を煮る。途中野菜は、時間差で順番に入れる
- ④煮えましたら、肉、野菜を目方を量り盛り付けます。

ポトフから応用のレシピ

- ①カレー味に 茄子、きのこ、ピーマン、カレーを入れて、ご飯と一緒に。
- ②豚汁風に 葱、きのこ、コンニャク、牛蒡、白菜等をい。
- ③チゲ風に 白菜キムチ、コチジャン等を入れて
- ④煮込みうどんに 豚汁風を醤油味にしても良いです。
- ⑤トマト味に トマトとケチャップ味に。あさりを入れると鉄分もとれます。