

# \*鶏肉バルサミコ焼き&鯛の生姜煮

平成29年3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	
	鶏肉バルサミコ焼き	鶏もも肉	40	ミニトマト	15	
			牛蒡	20		
			ブロッコリー	20		
			グリーンレタス	7		
			かいわれ	3		
			ロケット	5		
鯛生姜煮	鯛	40	生姜	1		
			小松菜	30		
レンコンはさみ揚げ	豚肉	15	レンコン	20	小麦粉	2
					大豆油	1
①キャベツのカニカマ酢巻	カニカマ	15	キャベツ	40		甘酢
②レバー煮	レバー	10				
③切り干し大根と桜海老煮	素干し桜海老	2	切り干し大根	15		
			エノキタケ	10		
			白滝	10		
			蕪	15		
④かぶ柚子漬			柚子酢	1		
味噌汁	油揚げ	5	大根	25		
			わかめ戻し	5		
			セリ	2		
果物			苺	30		
ご飯					ご飯	100
		127		274		

## 【作り方】

### 鶏肉のバルサミコ焼き

- ①鶏肉は厚みを均等に切り開き、ホークをさして塩、コショウを振っておく。
- ②フライパンに皮を下にして、鍋蓋又は、フライ返しで押えてカリッとやけた裏返してやく。
- ③野菜でトッピングして、バルサミコソースをかける。

### 鯛の生姜煮

- ①鯛は頭を切り落とし、腹ワタを除き洗い、水けをふき取って置く。
- ②鍋に竹皮又はクッキングシートを敷き鯛を隙間なく並べ、生姜の薄切り梅干、しょう油の半量、調味料を加えて、水を鯛のうえ1cm位にして、落とし蓋をし、しょう油の残りを2~3回に分けて加えながら弱火でじっくり煮る。

鯛10本分の調味料

酒	100
酢	100
醤油	60
砂糖	10
梅干	1~2コ

水は鯛の上1cm位

### カニカマのキャベツ巻酢漬

- ①キャベツの芯に近い葉を茹でる。
- ②葉を広げてロールキャベツの要領でしっかりと巻き甘酢に漬ける。