

* 鰺のなめろう(房総郷土料理 山崎さん) *

平成29年6月健康を育てる会

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
鰺のなめろう 又さんが焼	鰺 50	しその葉 3 生姜 3 葱 10 レモン果汁 4 ミョウガ 5	味噌 8 春巻の皮10本分
春巻	豚もも肉 10	筍 10 もやし 20 葱 10 しいたけ 7 おろし生姜	春巻皮 1枚 15 酒 10 15 しょう油 30 春雨 5 6 さとう 5 オイスターソー 5 塩、胡椒
五目野菜炒め	豚肉もも肉 25	小松菜 40 人参 10 木耳戻し 10 キャベツ 50	しそ油 1 大豆油 1
ひじきのえごま酢	えごま 2 アサリ 20	ひじきもどし 20 胡瓜 10 えのき 10	酢 出し汁 砂糖
冷やっこ	豆腐 40	ザーサイ 7	
味噌汁 ご飯 漬物 果物	さる海老 1 いりこ 2	わかめ戻し 10 胡瓜ぬかずけ 20 メロン 30 パイナップル 30	じゃがいも 40 ご飯 100
	150	319	157

【 作 り 方 】

鰺のなめろう（さんが焼）

- ①鰺は、三枚におろし皮を剥ぐ。しその葉、葱、生姜、ミョウガはみじん切りにして置く。
- ②鰺にみじん切りの薬味を、たたきながら混ぜ込む。最後に味噌を加える。
- ③しその葉に包んで焼いても良いです。

春巻

- ①豚肉は細切りにちて、酒、塩、胡椒、片栗粉で下味をつける。野菜は3cmの細切りにする。
- ②フライパンに油を少々を入れ、生姜、肉を炒め野菜を入れ、火を通し、調味料を入れ、春雨もいれて水分が多い時は、片栗粉の水溶きでとろみをつける。
- ③バットに入れて冷ます。冷えたら皮にのせ、最初は、しっかりと巻、最後は、ふんわりと巻き、のり（小麦粉）で貼り付ける。
- ④最初は、低温でゆっくりあげます

ひじきの鉄分が変わりました。

ひじきは鉄分の王様でしたが、過去の事です。〔平成15年12月の食品成分表が改定されました〕
以前は、鉄鍋で茹でていました。100 g 当たりの鉄分の含有量は、58・2mg でした。
今はステンレスの鍋に変わり改訂後は、9分の1となりました。

鉄分の多い食品

鶏レバー 10g	0.9	あさり 10g	0.4	鉄分は一食の必要量は、2.5mg ですが、吸収の良い赤群の鉄で、2.5mg 以上であるようにしましょう
鶏卵 25g	0.5	しじみ 0,4g	0.5	
煮干し 5 g	0.9	牡蛎 40 g	0.8	