

冷やし中華～8月

平成29年8月育てる会・流山

献立	赤群 <small>魚・豆・肉・卵・乳</small>		青群 <small>野菜・果物・海草・茸</small>		黄群 <small>穀類・芋・調味料など</small>	
	冷やし中華	豚もも肉 30 鶏卵 30 えごま 2 さる海老 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～茹て 130 ごま油 1 しそ油 1	豚肉のゆで汁 60 醤油 10 ごま油 2 酢 10 砂糖 4 えごま 2	
いわしのムニエル 付け合わせ	いわし 50	エリンギ 20 赤ピーマン 10 茄子 35 たまねぎ 30 サニーレタス 7	じゃがいも 50 バター 2			
おかひじきとひじき 梅和え		ひじき戻し 15 おかひじき 20 梅干し 2		出し汁 砂糖 1 濃口醤油 2 みりん 2		
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				
合計	174	287	184	93		

【 作り方 】

冷やし中華

- ① 肉は60gの水で茹でる。汁は調味料でたれにする。卵は薄焼きにし、千切りにする。
- 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、そのお湯でひじききを茹でます。
- ③ きゅうりは長めの千切り、トマトは楕形に切る。
- ④ きくらげは戻して、さっと茹で、千切りにする。
- 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。
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・エリンギ・赤ピーマン・なすを焼く。
- ② じゃがいもは茹でて、マッシュにして、バターを入れて味を整えて盛り付ける。

おかひじきとひじきの梅和え

- ① おかひじきは茹でる、ひじきは下茹でし、適当な長さに切る。調味料と梅を入れ和える。

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。