

* 山形のダシ *

平成29年9月育てる会流山

献立	赤群 魚・豆・肉・卵・乳	グラム	青群 野菜・果物・海草・茸	グラム	黄群 穀類・芋	グラム	調味料	グラム
肉団子の 黒酢あんかけ	鰯 サルエビ 豚挽き肉 鶏卵 うずら卵	30 2 45 5 20	チンゲン菜 赤ピーマン 青ピーマン れんこん たまねぎ	40 5 5 15 7	(砂糖) 麩 団子用片栗粉	 2 3	甘酢あん（一人分） 砂糖 醤油 黒酢 ケチャップ スープ 塩 片栗粉	 5 5 10 5 30 少々 2
山形のダシ	木綿豆腐	50	胡瓜 茄子 茗荷 生姜 しその葉 ししとうがらし オクラ	20 20 5 2 2 5 5	(砂糖)		6人分（漬け地） 醤油 みりん 砂糖 昆布	 40 12 3 少々
切り干し大根の ハリハリ漬け			人参 切干大根（乾燥） 赤唐辛子	2 4 少々			酢 リンゴジュース 醤油 みりん 塩	1 1 0.5 少々 少々
刻み昆布の煮物			刻み昆布（乾燥）	4	(砂糖)		醤油（4人分） 砂糖 みりん だし汁 酢	7 14 7 70 7
かき玉汁	鶏卵	20	ぶなしめじ えのき茸 葉ねぎ	10 10 3			だし汁 醤油・みりん 酒・塩・片栗粉	150 適量
さつま芋の レモン煮			レモン 干しぶどう	5 3	さつま芋 (砂糖)	40	砂糖 塩	3 少々
ごはん					ごはん	100		
果物			キウイフルーツ	50				
合計		172		222		145		372.5

【作り方】

肉団子の黒酢あんかけ

- ①レンコンの半分はすりおろし、半分は粗みじん切りにします。
- ②ひき肉に塩コショウ・卵・すりおろした麩を入れこねる、すりおろしたレンコン・みじん切りのレンコン・玉ねぎのみじん切り・片栗粉を混ぜるて丸めて焼く。青梗菜はゆで、料理の下に敷く。
- ③鰯は塩コショウを振り、薄力粉を薄くつけて素焼きにする
- ④フライパンに甘酢あん調味料を入れひと煮立ちさせ肉団子を絡め盛り付ける。赤ピーマン・青ピーマンは千切りして上に飾る。残りの餡は、盛り付けてから上にかける。

だし

- ①漬け地を作る。茄子は4～5ミリの薄切りにし灰汁を取るため水にさらし、水分を切って4～5ミリ角に切る。
- ②漬け地大匙1くらいで、茄子を共洗いして、その汁を捨てる。（日持ちを良くする為）
- ③生姜は2ミリくらいのみじん切り、その他の野菜は、4～5ミリ角に切っておく。昆布は大きめのものならはさみで切って加えると良い。
- ④漬け地に野菜を加えてよく混ぜる。ラップをして冷蔵庫で1時間くらい寝かせる。（冷蔵庫で3日間位は日持ちする。）豆腐・ご飯にかけて食べる。

切り干し大根のハリハリ漬け

- ①切り干し大根は水で手早く洗い固く絞り短く切る。人参は千切り、赤唐辛子は種を除き小口切り。
- ②合わせ酢を混ぜて、みりんでき味を調節する。半日漬け込めば食べられます。

刻み昆布の煮物

- ①刻み昆布は水で戻す。戻した刻み昆布・だし汁・酢・砂糖・醤油・みりんを入れ沸騰したら、弱火にして20分くらい煮詰める。

サツマイモのレモン煮

- ①さつま芋は皮付きで食べやすい大きさに切り分け、水にさらす。鍋に、さつま芋・ひたひたの水・レモン・砂糖・塩少々を入れ蓋をして 弱火でコトコト煮る。
- ②柔らかくなったら、熱湯にくぐらせた干しぶどうを入れて少し煮る。