

* 鮭のグラタン & 豚肉エリンギ巻 *

平成29年10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 穀物 芋	調味料
鮭のグラタン	鮭 30 卵 15 牛乳 50	小松菜 15 ほうれん草 15 玉葱 25	米粉 5 里芋 40	バター 1 白みそ 7 出し汁 10
豚肉のエリンギ巻き	豚もも肉 36	エリンギ 20 おくら 10 玉葱 15 パセリ 1 グリーンレタス 7	しそ油 1	A (水 10 ケチャップ 10 赤ワイン 2
煮干しと糸昆布煮	油揚げ 10 煮干し 3	糸昆布 2		
きんぴら	えごま 1	人参 15 ゴボウ 15		
栗ごはん	栗 25		ご飯 100	
しらすとわかめ汁	しらす 1 卵 10	わかめ 7		出し汁 150
デザート		キューイ 30 パイナップル 30 アガー 3		水 70
	181	211	146	

【 作 り 方 】

鮭のグラタン

- ① 鮭は酒を軽く振り、両面をこんがりと焼く。
- ② 里芋・小松菜・ほうれん草はゆでる。器に1と2を入れ和ベシヤメールソースをかけパン粉をふる。
- ③ 200度のオープンで10分焼く。

和風ベシヤメールソースの作り方

フライパンにバターの半分を溶かし、玉葱を入れて炒める。玉葱がしんなりしてきたら、牛乳を入れて温める。出し汁で溶いた米粉を入れて混ぜ、とろみがついたら火をとめて、卵黄、白味噌を入れてさらに混ぜる。
(卵白はわかめ汁に使う)

豚肉のエリンギ巻き

- ① エリンギは縦に4等分に切る。薄き切り豚肉を塩・胡椒して、エリンギに巻き付けます。
- ② フライパンに油を敷き中火で巻き終わりを下にして並べる。転がしながら肉の色が変わるまで焼く。余分な油が出たら、ペーパータオルで拭き取る。
- ③ 玉葱は繊維を断つ方向に幅5mmに切る。フライパンに加えてさっと炒め、しんなりしたら赤ワインとAの調味料を加え汁気がなくなるまでふたをして煮詰め、弱火で4～5分蒸し煮にする。
- ④ 味をみて、塩・胡椒で味を調える。器に盛り、パセリをふる。

栗ごはん

- ① 栗は丸い方から包丁を入れ、皮と渋皮をむく、半分に切り水に5分ほどさらし、水気をきる。
- ② 炊飯器に米・塩加え、栗・ショウガをのせて(混ぜずに)炊く、炊けたら10分ほど蒸らしてから、さっくりと混ぜる。

パイナップルのゼリー

- ① パイナップルは8切れに切る、砂糖・アガーと水同量に浸して置く、水70g 砂糖5gを鍋に入れ沸かし水につけて置いたアガーを加え100℃ (3分煮立てる) 流し箱に流し入れ、パイナップルを散らし入れる。