リンゴと豚肉のリング焼き

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	
	リンゴと豚肉のリング焼き	豚肉	35	リンゴ	40	じゃがいも
			レタス	7		塩
			ブロッコリー	30		胡椒
			蕪	30		ワイン
			エリンギ	10		みりん
さんまのハーブ焼き	さんま	40				ハーブ
						パン粉
簡単キッシュ	卵	20	ホーレンソウ	10		
	牛乳	15	ミニトマト	10		
	チーズ	2				
	ボンレスハム	5				
人参ポタージュ	牛乳	50	人参	50	バター	1
			玉葱	10		ごはん
						パセリ
						少々
昆布サラダ			昆布戻し	20		
			人参	2		
			胡瓜	3		
切り干し大根と桜海老煮	素干し桜海老	2	切り干し大根戻し	20		
	さる海老	2			ご飯	100
	スモークレバー	4				
果物			柿	30		
		175		272		141

作り方

リンゴと豚肉のリング焼き

- ①リンゴは皮つきのまま40gの輪切りにし、芯を大き目にくり抜き、塩水で洗って置く。
- ②リングのリンゴに豚肉の薄切りを巻き、塩、コショウをふる。
- ③フライパンで焼き、ワイン、みりんをふりかけ、照りを出します。
(リンゴは紅玉画がよくあいまてなめらかにして)

秋刀魚のハーブ焼き

- ①秋刀魚は三枚おろしにする。塩、酒をふって置く。
- ②秋刀魚の水けをふき取り、鉄板に並べ、ハーブをふり、パン粉を少しのせる。
- ③オーブントースター又は、オーブンで焼きます。

簡単キッシュ

- ①ハムは1cm角切り、ミニトマトは4等分のくし型に切る。ホーレンソウは茹でて2cmに切る。
- ②ボールに卵、牛乳、チーズ、塩、コショウ、①を入れ混ぜる。
- ③器に流し込み、180℃のオーブンで10分～15分位焼きます。
(器の大きさで、焼く時間を加減してください)
オーブントースターで10分位焼いても良いです。上面が焦げそうな時は、アルミホイルをかける。

人参ポタージュ

- ①人参は半月の薄切り、玉葱も薄切り。鍋にバターの半量と玉葱で中火で炒め、しんなりしたら人参を加え、3分ほど炒める。
- ②スープ。ご飯を②に加え、ひと煮立ちしたらアクをととり、ふたをして煮ます。
- ③ミキサーにかけてから鍋に戻し、塩、コショウで味を整えます。