

* ふわふわ焼売 *

平成30年3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 穀類・芋・調味料など
ふわふわ焼売	豚挽き肉 30 木綿豆腐 20 はんぺん 10 海老 7 さる海老 1	玉葱 10 白菜 20	焼売の皮 3～ 片栗粉 酒 砂糖 醤油 胡椒
ぶりの田楽味噌ソース	ぶり 35	小松菜 20 牛蒡 20 レンコン 20 人参 20	さつまいも 30 { 八丁味噌 砂糖 みりん 酒
カレー味いりこのサラダ	いりこ 3 卵 20	カイワレ 15 生わかめ 20 ミニトマト 20 玉葱 15	しそ油 1 酢 砂糖 塩・胡椒
くず風ミルク餅	牛乳 30 小豆（茹で） 20	苺 20 キーウイ 10	片栗粉 砂糖 黒みつ
味噌汁		葉ねぎ 3 なめこ 10 えのき 10	里芋 20
ご飯			ご飯 100
	176	233	151

ふわふわ焼売

- ① 焼売の皮以外を、よく混ぜ1人3個にわけ、えびを2枚にさいたものを肉にのせ、皮をかぶせる、
- ② 蒸し器に白菜を敷き、焼売をのせ7～8分蒸す。

ぶりの田楽味噌ソース

- ① 小松菜は茹でる。レンコンはフライパンで焼く。さつまいもは、電子レンジに軽くかけて焼く。人参・牛蒡は5cmの斜め切りにして、みりん・薄口醤油で薄く味付けする。
- ② ぶりは塩少々、酒をふって置く、
- ③ ぶりに小麦粉を振って、フライパンで焼く。
- ④ 皿に①の野菜を盛って、上にぶりをのせて、ソースをトッピングする。

焼売皮 1 袋分	
挽肉	150g
はんぺん	1枚80 g
玉葱	50g
醤油	7g
砂糖	3g
片栗粉	18g
塩	2. 5g
胡椒	
えび	

くず風ミルク餅

- ① 片栗粉又は葛粉、砂糖を鍋に入れて火にかけて、かき混ぜながら練る。食べやすい大きさに切る。
- ② 器に盛り、あずきあんとは黒蜜をかけ、果物を盛り合わせる。

作りやすい分量

片栗粉	70 g
牛乳	400g
砂糖	10g