

* 筍づくし *

平成30年4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
筍ご飯	油揚げ 3	筍 20	ご飯 100 昆布だし 酒・塩・薄口しょう油
筍入肉団子 あんかけ	豚挽き肉 40 豆腐 20 さる海老 2	筍 20 玉ねぎ 10 小松菜 40 しめじ 10 えのき 10 葱 3	片栗粉 1.5 みりん 40 酒 20 水 20 片栗粉 2 しょう油 5 つくねの片栗粉 3
筍姫皮のかき卵汁	卵 15	筍 姫皮 10 絹さや 5	
鮭とじゃが芋のバター しょう油グリル	鮭 35	いんげん 7 ミニトマト 20 玉ねぎ 30	じゃが芋 50 バター 1 しそ油 1 しょう油 3 みりん 3 塩・胡椒 少々 白ワイン 8 刻みパセリ ニンニク 1
鯛ごぼう		牛蒡 40	鯛のあら
フルーツクリームあんみつ	アイスクリーム 20 茹であずき 20	寒天 0.5 いちご 20 キウイ 10 甘夏 15	白玉粉 10
イリコ	イリコ 3		
	158	271	162

作り方

筍入り肉団子

- ①筍は5mmの角切り・豆腐は水切りする・玉葱は細かいみじん切り・
- ②肉、玉葱、豆腐、さる海老、片栗粉、薄口しょう油、を粘りが出るまで混ぜる。
- ③2cm位の団子状に丸め焼く又は揚げる。
- ④鍋に調味料ときのこを入れ、肉団子も入れ、絡めながら煮る。水溶きの片栗粉でとろみをつける。
- ⑤茹でた小松菜をしき、肉団子をのせ白髪葱をのせる。

鮭とじゃが芋のバターしょう油グリル

- ①じゃが芋は固めに蒸かし50gを2〜3切。玉葱は角切り。隠元は5cm長さに切る。ミニトマトは2切り。ニンニクはみじん切り。
- ②フライパンにニンニクを炒め、塩をふった鮭を焼き目をつけて取り出して置く。
野菜を入れ白ワインを 振って、鮭を戻し蓋をして蒸し焼きにする。
- ③蒸しあがったところで調味料を入れ、水分を飛ばす。

鯛牛蒡

- ①鯛はうろこ、血合いを取り熱湯をかける。冷水の中できれいに洗う。
- ②牛蒡は鍋のながさにきっておき、洗って鍋に並べ、鯛をうえにの・味料をいれ煮る。煮 立つたら弱火にして、ゆっくり煮る。落とし蓋をすると良いです。

筍ご飯

- ①米はといで置き、釜に米を入れ、調味料 お米2合にたいして、酒30gと薄口しょうゆ30gを入れ、水加減をしてから、油揚げを油抜きして、千切りにして、釜に入れる、筍も切り、釜に入れる。昆布を入れ上に乗せ炊く。