

豚の角煮&豆野菜サラダ

平成30年5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
豚の角煮	豚肉 60 卵 40	小松菜 40 えのき 10	しょうが 5 ニンニク 9 葱 3 醤油 3 酒 3 砂糖 3 みりん 3
豆野菜サラダ	豆腐 20	モロッコいんげん 10 スナップエンドウ 10 絹さや 5 きゅうり 15 メロン 20 紫玉葱 10 苺 10	苺ドレッシング 3 リンゴ酢 1 しそ油 1 塩・胡椒 1
いわしのトマト煮	いわし 40	玉葱 25 トマト缶 50	にんにく 少々 赤唐辛子 少々 オリーブオイル 少々 白ワイン 12 醤油 1 ブイヨン 12
春キャベツのスープ		キャベツ 50 人参 15	茹で汁
ひじきゆず胡椒煮 ご飯&漬け物・さるエビ	さるエビ 2	ひじき 20 しらたき 10 たくわん 20	ご飯 100 出汁 100 酒・醤油 砂糖
コーヒーゼリー &パイナップル		アガー 1 パイナップル 40 コーヒー 50	

豚の角煮

- ①ねぎは青い部分と白い部分に分け、白い部分はたたきつぶす、しょうがは皮をむいて薄切りにする(皮は取っておく)
- ②豚肉はフライパンを中火で熱し豚肉の表面を焼き付ける。
- ③鍋に沸かした湯に、青い部分と生姜の皮を入れ、2〜3分間茹でて脂とアクを落とし肉を引き上げる。
- ④鍋のアクを取り、ねぎの白い部分・しょうが・③の肉と肉汁の材料を加え、煮立ったらシートで落とし蓋をし、鍋のふたもして、弱火で1時間、柔らかくなるまで煮る、最後は煮汁を煮詰める

野菜サラダ

- ①木綿豆腐は、30分程水切りしておく。
- ②モロッコいんげんは2cm程に切り、スナップエンドウ、絹さやは筋を取って半分に切る。きゅうりは小さめの乱切りにする。紫玉葱は薄くスライスして水にさらし、メロンは1cm角に切る。
- ③フライパンに②のスナップエンドウ・モロッコいんげん・絹さやとオリーブ油、塩少々、水15gを入れて蓋をして3〜4分程蒸し煮にする。
- ④苺をすり鉢でつぶし、りんご酢・しそ油・塩、胡椒を加えドレッシングを作る。
- ⑤豆腐を1cmの角切りにし、きゅうり・豆野菜を器に盛る、メロン・紫玉葱をちらす。

いわしのトマト煮

- ①いわしに塩・胡椒を搦10分置く、水気をふいて、小麦粉を全体にまぶす。余分な粉ははたき落とす。
- ②フライパンに油を、いわしを強火で1〜2分、中火1〜2分焼き、裏返して焼き、取り出して置く。
- ③オリーブ油でにんにく・玉葱を強火で炒め、しんなりしてからトマト缶を汁ごとに入れて煮たて、いわしを戻し入れ、味を整え、中火で10分位煮込む、皿にいわしを盛り、トマトを上盛る。

ひじき柚子胡椒煮

- ①ひじきはたっぷりの水で戻し、水けをきる。
- ②鍋にひじきと出し汁・砂糖・酒・醤油を入れ煮汁が少なくなるまで煮る。火を止め、柚子胡椒を加える。
- ③加える。ひじきとしらたきは薄味に煮てください、柚子胡椒を加えると味が濃くなります。