

* 鰻の南蛮漬け & 肉団子の甘酢 *

平成30年6月育てる会・流山

	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
鰻の南蛮漬け	鰻 50	赤ピーマン 5 黄ピーマン 5 玉葱 30 きゅうり 10	酢 20 砂糖 5 醤油 1.5 塩 1 赤唐辛子 少々
肉団子の甘酢からめ	合挽 35 豆腐 20 卵 5	干し椎茸 2 ブロッコリー 30 人参 40 青梗菜 30 れんこん 20 長ねぎ 10 生姜 1	ケチャップ 7 鶏ガラスープ 2 水 50 片栗粉 2
かまぼこのジョン	かまぼこ 15 卵 15	春菊 5 糸唐辛子 少々 松の実 少々	コチジャン 少々
あさりご飯&青のり汁	あさり 5	オクラ 10 青のり 2 かぶの額ずけ 25 蕪の葉額ずけ 10	ご飯 100
くるみ入りぎゅうひ餅	きなこ 少々	くるみ 5 パイナップル 30 苺 20	白玉粉 10 水 20 黒糖 5

鰻の南蛮漬け

- ① 鰻に塩を振り置く、玉葱は薄き切りにし、きゅうりは縦半分に切り、斜めに薄切りにする。ピーマンも5mmに切る。
- ② パットに漬け酢の材料を合わせて、薄切りの野菜を加える。
- ③ 鰻に小麦粉をまぶし、少ない油で170℃で12分ゆっくり揚げる。

肉団子の甘酢

- ① 干し椎茸はぬるま湯で戻し、砂糖・醤油で煮る。人参は厚さ5mmに切り出し汁・砂糖・塩で煮る。
- ② ブロッコリーは塩を加え熱湯で茹でる。
- ③ ボウルにひき肉と長ねぎみじん切り・生姜少々・れんこん半分みじん切り半分すりおろしを入れ、粘りがでるまでよく180℃の油で4～5分揚げる。
- ④ 甘酢あんを作る。鍋に調味料を入れ煮立たせます。火を止めて、肉団子を入れ絡ませる。
- ⑤ 肉団子と椎茸と人参を楊枝にさして、ブロッコリーを飾る。
- ⑥ 人参の千切りに薄く塩を振り、少し置いてから、ドレッシングに漬け込む、干しぶどうも入れる。

かまぼこのジョン

- ① かまぼこに小麦粉をまぶす。卵と塩を混ぜ合わせます。
- ② フライパンにごま油を薄く塗り。中火で30秒位温めて、火を止めます。ここに胡麻・糸唐辛子・春菊の葉先1枚を1組にし重ね、少しずつ離して置きます。
 - ①のかまぼこに卵液を絡め、具材にのせます。弱火の中火にかけ、卵が固まるまで焼きます。
- ③ ②のかまぼこの隣に残りの卵を小さじ1/2ぐらいずつ、流しかまぼこを裏返し卵液の上へのせ、焼きます。器に盛り、コチジャンと松の実を添えます。