

* 鶏肉のチリソース & 鰯紫蘇焼き

平成30年7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
鶏のチリソース	鶏胸肉 40	ニンニク 2 生姜 3 葱 5	長芋 30 鰯のみそ 6 g みそ 5 g 砂糖 5 g
鰯しそ焼き	鰯 40	しその葉 3	紫蘇の葉
夏の温野菜サラダ	豚肉もも 15 厚揚げ 20	レタス 7 トウモロコシ 20 南瓜 30 隠元 10 オクラ 10 ブロッコリー 20 トマト 30 わかめ戻し 10 糸寒天 1	じゃがいも 40 ①梅ドレッシング ②辛味ドレッシング
昆布山椒煮	イリコ 2	昆布 4	
切り干し大根マリネ		切り干し 5	
プリン	卵 20 牛乳 50		
ご飯	さる海老 1		ご飯 100
果物		メロン 40	
簡単味噌汁		とろろ昆布 2 葱 2	鰯節 味噌 10
	191	226	170

鶏肉のチリソース

- ① 調味料は合わせて置く。
- ② みじん切りのニンニク・生姜を炒め荒みじん切りの葱、①を入れ煮立て、溶き片栗粉を入れる。
- ③ 鶏肉は塩、胡椒して、水気を取りフリッター風に揚げる。
- ④ 長いものは素揚げにする。

鰯紫蘇みそ焼き

- ① 鰯は開いて、塩・酒をふる。
- ② ①の水気をふき、しその葉をしき、みそをぬり二つ折にすしその葉は1枚は鰯に巻き残りは味噌に入れる
- ③ オープントースターで焼く、又はフライパンでも良い。

辛味ドレッシング	梅ドレッシング
醤油 30 g	梅肉 40 g
胡麻油 5 g	出し汁 30 g
生姜 2 g	醤油 20 g
豆板醤 5 g	はちみつ 5 g
酢 15 g	しそ油 6 g
砂糖 10 g	
玉葱のすり 10 g	

チリソース (1人前)	
醤油	2 g
ニンニク (みじん切り)	2 g
生姜 (みじん切り)	3 g
ねぎ (みじん切り)	5 g
鶏ガラスープ	100 g
ケチャップ	30 g
酒	20 g
砂糖	3 g
塩	少々
豆板醤	3 g
片栗粉	3 g
(3人前以上作る時は鶏ガラスープ100 g は 80gに変更してください)	