

*ワカサギの天ぷら&レモンチキン

2018、9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
ワカサギの天ぷら	ワカサギ 30 さるえび 1 かにかまぼこ 10 卵 5	南瓜 30 なす 40 オクラ 10 大根 40	大豆油 2
レモンチキン	鶏肉 50	レモン 5 キャベツ 40 きゅうり 10 レーフレタス 7 ミニトマト 10 わかめ 7	しそ油 1
もやし&小松菜のナムル		もやし 40 小松菜 30	ニンニク 少々 鶏ガラスープ 3 醤油 2
長いもの甘酢漬け			長いも 40 ごま油 2 酒 2
茶碗蒸し	卵 25	梅干し 5	だし汁 70
野菜汁	豚肉 15	ごぼう 10 ブナシメジ 10 人参 10	
ご飯	アサリ 7		ご飯 100
オレンジゼリー		オレンジジュース 50 アガー 1 キューイ 30	
	143	385	140

作り方 天ぷら

- ① わかさぎは楊子に刺して揚げる。なすは太い方に切れ目を2～3入れて置く。

レモンチキン

- ① 肉に塩・胡椒・レモンの薄切りを混ぜて置く。
- ② フライパンを熱し、皮を下に平らな鍋のふたでぎゅっと押さえつける、焼けら裏返し上からぎゅっと押さえつけて焼く。
- ④ 斜めに切り込みを入れて、サラダを添える。

もやしのナムル

- ① もやしをさっと茹で、そのまま冷まして軽くしぼる。そのお湯に塩を入れ小松菜を茹でる。
- ② 小松菜は3～4cmに切る。
- ③ ボールにおろしにんにくとたれを入れ、もやしと小松菜を漬け込む。

茶碗蒸し

- ① 卵は3回濾してください。だし汁70gを入れ1回濾して下さい 塩少々を入れ薄味に付ける。
- ② 卵を器に入れ梅干しを入れて蒸す。