キャベツメンチ&塩鯖えごま漬

献立	赤群		青群		黄群		
	魚・豆・肉・卵・乳	g	野菜・果物・海草・茸	g	穀類・芋	g	調味料等
キャベツメンチ	合挽き肉	40	キャベツ	90	パン粉	3	大豆油
	卵	5	玉葱	20			
			ニンニク	1			
			サニーレタス	7			
			トマト	30			
			パセリ				
塩サバえごま漬	塩サバ	40	玉葱	20			塩サバ半身に
	えごま	1.5	しょうが	5			みりん
							酢
							ごま油少々で焼く
ひじき煮	油揚	5	ひじき	20			
	ゆで大豆	10	人参	10			
			しいたけ	5			
冬瓜五目汁	鶏肉	7	冬瓜	30			だし汁
			椎茸	10			片栗粉
			人参	15			
			いんげん	5			
つけもの			蕪のぬかずけ	30			
			蕪の葉ぬかずけ	10			
果物			かき	50			
			キーウイ	20			
ごはん	さるえび	2			ご飯	100	
		111		378		103	

【 作り方 】

キャベツのメンチカツ

- ① キャベツは太めの千切りにする。 ニンニクはみじん切りにする。
- ② ボールに肉と①を入れ、パン粉・溶き卵・塩・胡椒を加え、肉になじむまでよく混ぜる。
中の空気を抜くように丸める。
- ③ 小麦粉・溶き卵・パン粉をつける。 低温の油(150℃～160℃)に入れる。
*ポイント 水気があるので型をつくり、パン粉をつけたらすぐに揚げる。

塩サバえごま漬

- ① 塩サバは酒少々ふっておく、生姜は細目の千切り、玉葱も千切りにする。みりと酒は煮立てて冷ましておく。
- ② フライパンにごま油を入れ、水気を拭きとった塩サバをいれて焼く。 両面に焦げ目が付くようによく焼く。
- ③ 調味液の中に塩サバを入れ、上に生姜とえごまをのせる。脇に玉葱も漬けておく、一日以上つけておく。
*ポイント ・焦げ目をしっかりつける。
・ 1日以上3日位の方が味がなじむ。

冬瓜五目汁

- ① 冬瓜は2cm角切り、人参、椎茸は1cm角切り、さやいんげんは1cm長さに切る。
- ② だし汁で煮る。 出来上がりにとろみをつける。