

カレーで栄養素を整える

2022,5月健康を育てる会・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
カレー	豚肉 30	玉葱 50 人参 30 ぶなしめじ 15	じゃが芋 40 カレール 15 ご飯 100
野菜サラダ	卵 25	レタス 7 ミニトマト 25 ブロッコリー 30 赤玉葱 10 胡瓜 10	しそ油 1 レモン はちみつ 塩、胡椒 リンゴ酢
鰯マリネ	鰯 30		
ごぼうのポタージュ	牛乳 40	玉葱 10 ごぼう 25	バター 2 米 少々 チキンスープ 50
プリン	卵 25 牛乳 40		
果物		日向夏 60	
らきょう イリコ	イリコ 5 えごま 2	らきょう 20 福神漬 20	
サル海老	サル海老 2		
	199	312	158、

作り方

牛蒡のポタージュ

- ①牛蒡は皮をこそげとり、斜め薄切りにし、酢水に少しさらす。玉葱は薄切り、米は洗って置く。
- ②バターの半量で玉葱を炒め、牛蒡、米、水を加え煮る。
- ③ミキサーにかけ、鍋に戻し牛乳を加える。塩、胡椒で味を整える

野菜サラダ

鰯のマリネ

- ①鰯は三枚おろしにして、大きい時は2つ切りにする。軽く塩、胡椒して置く。
- ②鰯は水気を拭き、小麦粉をまぶしフライパンに油を入れ焼く。
- ③熱いうちに漬け込む。(マリネ酢)

野菜サラダを盛り付けつけ、鰯のマリネをトッピングする。