

＊南瓜のコロッケからグラタン＊

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
南瓜のグラタン	ベーコン	7	南瓜	80			バター
	ピザチーズ	10	玉葱	10			
	牛乳	50					
ラフテー	豚ばら肉	50					
野菜盛合せ			サニーレタス	10			
			キャベツ	30			
			オクラ	15			
			ミニトマト	20			
			ワカメ	15			
ぶりの照り焼き	ぶり	50	牛蒡	20			
えごま和え	えごま	3	小松菜	40			
スープ	あさり	15	椎茸	10			豚肉のゆで汁
			ねぎ	5			塩、胡椒
かぶ柚子漬			かぶ	20			
			かぶ葉	10			
			柚子	2			
果物			柿	30			
ご飯	さるえび	1			ご飯	100	
		186		317		100	

【 作り方 】

南瓜のグラタン

- ① 南瓜は一口サイズに切る。玉葱、ベーコンは薄切りにする
- ② 鍋にベーコンをいれ、玉葱とよく炒める。南瓜、牛乳を入れ柔らかくなるまで煮る・
南瓜をこがさないように煮立ったら弱火にする。
- ③ 器に入れ、チーズとバターをのせ200度のオーブンで10分焼く。パン粉少しのせてもよいです。

ラフテー(豚角煮)

- ① バラ肉は塊のまま全面に焦げ目がつくまで焼く。
- ② 鍋に、ネギを入れ、かぶる位の水をいれ1時間半茹でる。竹串がすーっと通るまで。
- ③ 粗熱がとれるまで置く。大きく切り、鍋に戻し調味料を入れ、あじを付ける。
- ④ 茹で汁 100g かつおだし 300g 酒 100g 砂糖 30g しょう油 15g .
- ⑤ 出来上がりの時にしょう油 30gを入れる。 作りやすい分量は1本400g位です。

野菜を添えて、できあがりです