

麴で元気。蒸し野菜甘酒ソース

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	
蒸し野菜甘酒ソース	豚モモ肉	30	人参	10	甘酒	20	甘酒	20
	生揚げ	20	キャベツ	20	味噌	8	味噌	8
			かぶ	30	さつま芋	30	酢	7
			えのきだけ	10			生姜汁	2
			南瓜	30			しそ油	2
			ブロッコリー	30				
鯖塩麴漬け	鯖	40	小松菜	20			塩麴	
			椎茸	13				
くるみの炊き込みご飯	くるみ	10	人参	10	ご飯	100	酒	5
	油揚げ	10	切り昆布	0.5			薄口醤油	3
							塩、	0.2
切昆布といりこ煮	いりこ	3	切り昆布	1.5			苺ゼリー1人分	
	さるえび	1					アガー	1
苺牛乳ゼリー	牛乳	50	苺	50			砂糖	2
			アガー	1			苺	50
							牛乳	50
							水	30
		164		226		158		

【作り方】

蒸し野菜甘酒ソース

- 甘酒ソースの材料をボールに入れ、泡だて器でよく混ぜ合わせる。
- ブロッコリーは小房に分ける。蕪はくし形に、南瓜は一口大に、さつま芋は薄切り又は太目の角切り、豚肉は酒を振って置く、千切りの人参と、エノキタケを巻き、巻き終わりに片栗粉を少々つける。キャベツは手でちぎって置く。
- せいろ・小さいフライパン・レンジの蒸しパック等にキャベツをしき②のブロッコリー以外の材料を入れ、ブロッコリーを入れ、2分蒸す。

ポイン同じ蒸し上げるには、かたい材料は薄切りにする。

鯖の塩麴漬け

- 鯖は水けをふき、塩を振ってしばらくおく、出てきた水けもふきとり、さらし又はガーゼで包む。
- 保存袋に入れ、塩麴を塗り、全体になじませる。
- 冷蔵庫で一日半くらいで食べごろです。

くるみの炊き込みご飯

- 人参、油揚げは5mm角切りに切る。くるみは大き目に刻む。昆布は短く切る。
- 水と酒、しょう油、塩と米を混ぜる。①を上に乗せて炊き込む。

苺牛乳ゼリー

- 半分の苺をフォークでつぶす。アガーは砂糖と混ぜ合わせる。水を入れ火にかけてとくす。
- 苺と牛乳を混ぜる。その中にアガー液もまぜて器に入れ、冷やし固める。半分の苺をトッピングする。