

夏みかん寿司

健康を育てる会・流山

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
夏みかん寿司	ちりめんじゃこ	10	夏みかん	60	ご飯	120	
	鶏卵	20	絹さや	7			
	えごま	2	人参	7			
			大葉	2			
			酢生姜	10			
			菜の花	10			
焼き鳥	鶏もも肉	55	ねぎ	40			
	鶏レバー	15	生姜	5			しょう油 8
付け合せ			ミニトマト	20			みりん 8
			長芋	30			砂糖 2
							酒、 4
酢味噌和え			菜の花	25			味噌 8
			うど	15			砂糖 4
			わかめ(戻し)	15			酢 5
鰯つみれ汁	鰯	35	大根	30			味噌 2
	豆腐	15	ねぎ	5			生姜汁 1
	さるえび	2	椎茸	10			小麦粉、 8
			人参、	7			
はりはり漬け			切干大根	15			
		154		313		120	

【 作り方 】

夏みかん寿司

- ① お米はすし飯の水加減で炊く。(1対1)
- ② 夏みかんは皮をむいてほぐしておく。卵は薄焼きにして錦糸卵にする。人参は千切りにして薄味で煮る。絹さやは茹でて千切りに、えごまは炒しておく。菜の花は酢味噌和えから花の部分を、2本いただきます。

- ③ 果汁は絞って寿司酢と合わせる。炊きあがったご飯にまぜる。

- ④ 甘夏、大葉、人参、ちりめん、エゴマをすし飯にまぜる。錦糸卵、絹さや、菜の花は上に飾る。

焼き鳥 (フライパンで焼く)

- ① レバーは水で血抜きしきれいに掃除する。鶏肉は20gに切る。ねぎは3cmに切る。
- ② 竹串にすき間をあけないようにさす。
- ③ フライパンを中火で熱して、2分焼いて焦げ目を付ける。裏返す。
- ④ ふたをして弱火で5分くらい焼く。とりだしておく。そのフライパンにタレを入れ中火で加熱する。泡が出て煮詰まり、香りがしたら焼き鳥を戻す。カラメルのように色が濃くなったら絡める。

鰯のつみれ汁

- ① 鰯は三枚おろしに、包丁で細かくたたき、すり鉢でなめらかになるまでする。その中に、生姜汁、小麦粉、味噌を加えてさらに、なめらかにすりす。
- ② 大根、人参、は小さ目の短冊切り、椎茸は太めの千切り、ネギは小口切りに。
- ③ 鍋に出し汁を入れ大根、人参、椎茸を入れ七分位煮えたら、鰯のすり身を団子にし、スプーンですくい入れるネギを加え、味を整えて1～2分煮る。七味唐辛子を添える。