

天ざる&春野菜のエゴマだれ

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	
天ぷらそば	鰯	35	② かぶ	30	④さつま芋	40		
			③ ニンジン、	10			そばつゆ	
	小女子	5	みつば	5			出し汁	100
			玉葱	7			しょう油	20
					蕎麦 茹	150	みりん	20
			ネギ(薬味)	10				
春野菜のエゴマだれ	鶏卵	25	グリーンレタス	10			しょう油	3
			ミニトマト	20			エゴマ	2.5
	豚もも肉	40	新玉ねぎ	23			生姜	2
	えごま	2.5	スナップエンドウ	20			しそ油	1
			小松菜	20			酢	4
			ふき	20			はちみつ	2
			キャベツ	50				
キャベツの浅漬け			大葉	2				
			しょうが	2				
めかぶの酢の物			めかぶ	25			ポン酢しょうゆ	
							又はだしつゆ	
果物			キーウイ	40				
			日向夏	40				

作り方

天ぷら

さつま芋＝厚く輪切りにし、水につけて、水気をふき、揚げる寸前に粉をふる。

かき揚げ＝人参、玉葱は千切り、三つ葉は2～3cmに切る。小女子とさるえびの粉にしたものを混ぜておく。

鰯＝三枚おろしにして、水気をふき、粉を少しふる。

天ぷらをカラッと揚げるコツ。

- 1、揚げ鍋に、1回に入れる量は鍋の面積の半分以下にします。、多くいれると、べたつきます。
- 2、衣は揚げる寸前に少量ずつ合わせる。
- 3、揚げる材料に粉をふると、衣がしっかりおちつきます。
- 4、揚げかすは、小まめに取り除く。
- 5、揚げたものは、器に盛り付けまで、網に立てかけて置く。
- 6、かき揚げの衣は少し濃い目にするとうばけくないです。

春野菜のエゴマだれ

- ①エゴマだれを作る。えごまをすり、調味料と合わせる。
- ②玉葱は薄くスライス、パプリカは5mmの千切り、ふきは茹でて4cmに切る。卵は沸騰した湯の中に入れ7分茹でる。
- ③豚肉は湯を沸かし、入れたら弱火にするか火を止めて、箸で動かしながら火を通す。

めかぶの酢の物

- ①流水でよく洗い、茎とミミを切り分ける。湯を沸かし、茎をいれ10秒後にミミを入れ、10秒位で色が変わったら冷水に取り、細かく切り、ポン酢しょうゆ、だしつゆで味付けする。
茎は、煮物、みそ汁に入れる。