* さば缶餃子&春野菜ポトフ *

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	
さば缶餃子	さば缶	30	小松菜	30	餃子の皮	25	醤油	1g
	豚挽き肉	10	しそ葉	2			砂糖	1g
	さるえび	1	生姜	1				
			椎茸	6				
春野菜とアサリのポトフ	豚もも肉	15	玉葱	30	じゃが芋	40		
	ベーコン	10	人参	20				
	あさり	15	蕪	30				
			キャベツ	50				
			絹さや	7				
野菜の茹桜エビかけ	茹で桜エビ	5	ほうれん草	25	しそ油	1		
			ひじき戻し	15				
			グリーンレタス	7				
			トマト	30				
			アスパラガス	20				
		いりこ	3					
プリン	卵	25						
	牛乳	50						
グリーンピースご飯	グリーンピース	15			ご飯	80		
		179		273		146		

作り方

さば缶餃子

- ① さばは汁を切り細かくほぐす、小松菜はさっと茹でてみじん切り、椎茸、シソの葉はみじん切り、生姜はすりおろす。
- ② 豚挽き肉はよく練り、粉のさるえびを入れ①と合わせ、さらによく混ぜ合わせる。
- ③ ②を5等分して餃子の皮に包み焼く。

野菜の茹で桜エビかけ

- ① ほうれん草、ひじきの戻したものを茹でる、出し汁としょう油で下味をつけておく。
- ② 野菜盛り合せて、桜海老をトッピングします。

グリーンピースご飯

- ① グリーンピースは、さやごと洗い、豆を取り出す。さやと水を鍋に入れ1分位煮立たせて火を止め、ざるでこす。
- ② 炊飯器に米、ゆで汁、薄口しょうゆ、酒、を入れまぜ、豆を上のにせ、早炊きモードで炊く。
豆の色を良く仕上げるのに早炊きにします。 米 2合に
グリーンピース 100g(正味)
ポトフのあさりの廃棄量は60%です。 酒、大さじ2(30g)

～ 生桜エビは、今が旬です。～

- ・ちらし寿司
- ・きゅうりもみとわかめの酢の物
- ・みつばと桜エビの玉子焼き
- ・大根おろしに
- ・かき揚げに
- ・茶わん蒸しに