

2023年6月

レンジで豆苗の豚巻き蒸し

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
豆苗の豚巻き蒸し	豚バラ肉	30	豆苗	25			梅だれ
							梅干し
おからに	おから	15	葱	10			はちみつ
	竹輪	7	牛蒡	7			出し汁
	油揚げ	7	人参、	7			
	鶏ひき肉	7	椎茸	7			
	卵	7					
焼き魚	鰯	50					
盛り合せ							
・えごまあえ	えごま	2	小松菜	40			
・新じゃが炒め煮					新じゃが	50	
・茄子			茄子	40			
・ミニトマト			ミニトマト	15			
							z
胡瓜の辛子漬			胡瓜	40			胡瓜2本(200 g)
							塩
にらのかきたま汁	卵	18	にら	20			砂糖
							辛子粉
果物			西瓜	60			
ご飯					ご飯	100	
佃煮	桜えび素干し	2					
	さるえび	1					
		146		271		150	

【 作り方 】

豆苗の豚巻きむし

- ①豆苗は根をを切り洗い水気を切る。
- ②豚肉を広げて豆苗のをせて巻く。この時に豆苗を半分に切ると巻きやすい。豚肉は半分に切り、1人分2個です。
- ③ふんわりラップをして、レンジで加熱する。700wで4個で1分です。梅干しは叩いて味付けする。

おから煮

- ①竹輪は2又は4つ割り、油揚げは短めの千切りにする。葱は細かい小口切り、椎茸は短かめの千切りにする。人参、牛蒡は、さがき又は短い千切りにする。
- ②野菜、肉は炒めて、竹輪、油揚げと煮込み味付けする。かつお節と昆布の出し汁で煮る。
煮魚の残り汁、鯛の頭の煮汁で煮ると、絶品です。味をつけレンジでおからにねつを入れておく。
- ③煮汁の中に、おからを入れてかき混ぜ、丁度いい固さに煮汁を入れる。火を止める時に、溶き卵をいれる、

胡瓜の即席辛子漬

- ①胡瓜は乱切り又は斜めにスライス。袋に入れて塩を混ぜ水気を切り、砂糖、辛子粉を入れよく振って、一晩冷蔵庫で冷やす、