

* 串カツ&蒸し野菜 *

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	
串カツ	豚もも肉	40	玉葱	40	パン粉	3	サラダ油	4
鰯フライ	鰯	40	キャベツ	40				
	卵	7	しその葉	1				
			トマト	30				
			レモン(果汁)	3				
蒸し野菜			蕪	30	さつま芋	30	りんご	30
りんごポン酢添え			南瓜	40			しょう油	10
			牛蒡	15			酢	7
			りんご	30			しそ油	1
小松菜とひじきの 桜えび和え	桜えび素干し	2	小松菜	30				
			ひじき戻し	10				
大根としその実漬け			大根	30				
			しその実	2				
お吸い物	木綿豆腐	40	青海苔	1				
果物			みかん	30				
簡単くずもち	きなこ	4			片栗粉	7	水	40
					黒砂糖	3		
ご飯								
いりこ	いりこ	3			ご飯	100		
		136		332		143		92

作り方

串カツ&鰯フライ

- ① 豚肉は厚さ1cm、3cmの角切りにして、こしょうをふっておく。玉葱は長さ3cm、縦1cmのくし形に切る。
- ② 竹串に玉葱ー豚肉ー玉葱ー豚肉ー玉葱の順にさす。小麦粉、卵、パン粉、をつけて170度の油で揚げる。
ポイントー材料をさす時、となり同士ぴっちり詰まっていると火が通りにくくすき間があると衣が剥がれやすく
こげやすいので、ピッタリとつけて、広げるようにさすと良いです。
・生しいたけ、ピーマン、葱、を使っても良いです。

蒸し野菜

- ① ①野菜は食べやすい大きさに切り、蒸します。
- ② ②りんごソースは、りんごをすりおろし混ぜます。
・ りんごの変わりに、キウイフルーツ、梨も良いです。

片栗粉で簡単くずもち

- ① 分量の片栗粉に分量の水の中から少し水を入れておき、のこりの水を煮立たせ、片栗粉の中に入れて、よくかき混ぜる。かたまりが足りないので、レンジで1～2分熱をかけます。
- ② 氷水に入れて手でちぎり、器に盛りきな粉と黒みつで頂きます。