

＊鯉のあられ焼きなすのグラタン＊

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
鯉のあられ焼き	鯉	35	キャベツ	20	あられ	10	醤油 20 酒 10 みりん 5 からし
	卵	5	青紫蘇	2	しそ油	1	
			ミニトマト	10			
			サニーレタス	7			
なすのグラタン	合挽き	40	なす	70	バター	1	
	チーズ	2	トマト	20			
			トマトホール缶	20			
			玉葱	20			
			マツシュルーム	5			
煮物	厚揚げ	20	ごぼう	15			
	卵	25	人参	20			
			いんげん	10			
			椎茸	10			
			南瓜	40			
	えごま	2	小松菜	20			
ご飯とお汁	サルエビ	1.5	わかめ	14	ご飯	100	
			キャベツ	20			
			玉葱	10			
胡瓜の漬け物			胡瓜	20	しそ油	1	
デザート			パイナップル	30			
			ぶどうのジュース	30			
			アガー	1			
		131		##		113	

【 作り方 】

鯉のあられ焼き

- ① 鯉をたれに漬ける前に、食べる時の小皿にたれを取っておく。残りのつけ汁に鯉を15分浸ける。
- ② 15分たった鯉の水分を、ペーパータオルで拭き取る。といだ卵に鯉をつけて、あられの粉を全体につける。
- ③ フライパンに多めに油をしき、鯉を焼く、油のゆげが見えるくらいの火加減です。
- ④ キャベツを千切りにし、紫蘇の葉も千切りにし混ぜる合わせる。お皿にキャベツを敷き、鯉を切り飾る。

なすのグラタン

- ① なすをななめ輪切りして、フライパンで焼き、グラタン皿に油をぬり、ソースを入れ、なすを並べる、ソースをかける。
- ② 挽き肉、玉葱とトマトのみじん切りを炒め、ホイル缶のトマトを入れ、煮詰める、味を整えてソースを作ります。
- ③ ソースを敷き、なす、ソースの順にかけて、上にチーズをのせて、オープンで焼き目を付けます。