

## \* 鰯のステーキ・ネギバタ醤油 \*

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	
鰯のステーキ	ぶり	40	長葱	10	油		ステーキソース 酒 みりん 酢 醤油	
焼き野菜			玉葱	30	バター	1		15
長芋・赤パプリカ・南瓜			サニーレタス	10				18
			赤パプリカ	10	長芋	30		8
			南瓜	40			9	
鶏手羽元	鶏手羽元肉	40						
茶碗蒸し	卵	25	椎茸	5			卵:出し汁 1:3 出し汁 薄口醤油 塩	
	鶏ささみ	7	三つ葉	3				75
	かまぼこ	7						2
	ぎんなん	2						0.4
小松菜のえごま和え	えごま	2	小松菜	30				
きのこ汁	木綿豆腐	20	えのき	10				
			なめこ	10				
			しめじ	10				
			大根	10				
			人参	5				
刻み昆布			刻み昆布	3				
いりこ	いりこ	3						
かぶ・ぬかみそ漬け			かぶの葉	10				
			かぶ	30				
果物			柿	60				
ご飯					ご飯	100		
さるえび	さるえび	1						
		147		286		131		

## 【 作り方 】

## ぶりステーキ

- ① 玉葱、長葱は、みじん切にする。ソースの調味料を合わせておく。
- ② ぶりは、水けをふき、塩、こしょうをふって下味をつけ、小麦粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、ぶりを入れ焼き色が付くまで両面焼き、器に盛る。
- ④ 玉葱、長葱をしんなりするまで、中火で炒め、調味料を入れ、最後にバターを入れ火を止める。

## 茶碗蒸し

- ① ささみは、酒と薄口醤油で下味をつける。
- ② 卵は、泡を立てないように、切るようによく混ぜ3回こす。調味料を入れた出し汁と合わせて、こす。
- ③ 材料を入れた器に卵液をかける。蒸し器で蒸す。布巾をはさみ、弱火で蒸す。