

秋鮭とじゃが芋のグラタン

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	g	cc
鮭とじゃが芋のグラタ	鮭 牛乳 ピザチーズ	35 50 7	葱 椎茸 しめじ	10 10 10	じゃが芋 バター	70 2	塩 コショウを		
茶巾と根野菜の さっぱり煮	油揚げ 豚肉	10 5	人参 大根 牛蒡 レンコン 白菜 いんげん	10 30 15 15 20 5			出し汁 薄口しょうゆ みりん	70 4 2	
小松菜と豚肉、卵の 炒め物	豚肉 卵	25 25	小松菜	30	はるさめ戻し しそ油	20 1			
コンポート			りんご レモン	50 5			レモン		
蕪の千枚漬け			蕪 昆布	30 10			昆布		
味噌汁			茄子 茗荷	30 5					
いり黒砂糖かけ ご飯	えごま いりこ さるえび	2 3 1			黒砂糖 ご飯	5 100			
		163		285		208			

【 作り方 】

鮭とじゃが芋のグラタン

- ① 鮭は水気をふき塩・コショウをふる。フライパンに油をしき、鮭を焼く。焼けたら骨と皮を取り除き、一口大にほぐす。
- ② 葱は1cmの斜め切り、椎茸は薄切りに。フライパンで葱をしんなりいたため、しめじ、椎茸、塩、コショウを加え、①の鮭とさらに広げる。
- ③ じゃが芋は粉ふき芋のように煮てつぶす。牛乳、バターを加える。
鮭の上に、たいらにチーズをのせて230度のオーブンで15～20分焼く。

ポイント ・ 鮭、葱、きのこはしっかりと炒めて味をつけておく。
・ じゃがいものなめらかさは、牛乳で調節する。
・ グリル、オーブントースターで焼けます。

茶巾と根野菜のさっぱり煮

- ① 油揚げは半分に切り湯抜きをする。人参はさがき、白菜はサッと茹でて短い千切りにする。
人参、白菜、しらたき、肉、を油揚げに詰めて口を結ぶ。
- ② 人参、牛蒡、大根、昆布、レンコン、茶巾は出し汁で煮る。

小松菜と豚肉、卵、炒め

- ① 溶き卵を、ふわっと半熟状になったら皿に取る。
- ② 豚肉は5cm切り、片栗粉を1人分0.5gまぶす。小松菜は3～4センチに切る。春雨はサッと水に戻す。
- ③ フライパンを熱し豚肉を炒め色がかわったら、小松菜を炒め、混ぜ合わせた調味料を加え炒める。
- ④ 卵を戻して盛り粗挽きコショウをふる。