

海老フライ&ヒレカツ

献立	赤群		青群		黄群			
	魚・豆・肉・卵	g	野菜・果物・海草	g	穀類・芋	g	調味料等	g
海老フライ&ヒレカツ	えび	20	キャベツ	40	しそ油	1		
	豚ヒレ肉	30	ミニトマト	10	大豆油	2		
	卵	5	玉葱	10	パン粉	2		
			人参	10				
			きゅうり	5				
いわしの牛蒡煮	いわし	25	人参	10			酢 5	5
			牛蒡	20			水 30	2
			さやいんげん	5			生姜1片	5
茶碗蒸し	卵	25	ほうれん草	10			だし汁	70
	ぎんなん	1						
	かにかまぼこ	7						
刻み昆布煮物			刻み昆布	2				
			えのき	10				
			赤ピーマン	7				
小松菜のえごま和え ご飯と味噌汁	えごま	2	小松菜	30				
	サルエビ	1	大根	30	ご飯	100		
			大根の柚漬け	20	味噌	10		
デザート	あんこ	20	いちご	10	白玉粉	5		
			パイナップル	30				
			アガー	2				
		136		261		120		

【 作り方 】

(いわしの牛蒡煮)

- ① いわしは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に酒・砂糖・みりん・酢・水・生姜・長葱の青いところを入れ、よく混ぜ合わせ、いわしと牛蒡をフ
- ③ 火にかけます。