＊鯵の塩焼きで簡単レシピ＊

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
鯵の塩焼き かき揚げ	鯵 さるえび 小女子	60 2 2	大根 人参 玉葱 三つ葉	20 5 15 3	さつま芋 大豆油 小麦粉	30 2 10			
えごまあえ	えごま	3	ひじき(戻し) 小松菜	10 40					
すいとん入り豚汁	豚肉 牛乳	20 20	大根 コンニャク 人参 牛蒡 葱 椎茸	20 10 15 10 10 10	里芋 小麦粉 しそ油	30 20 1			
煮豆 白菜漬け ご飯	金時豆(乾)	15	白菜漬け	20	ご飯	80	豆は戻すと1,2倍		
果物 スモークレバー		5	みかん	40					
合 計		127		228		173		0	0

【 作り方 】

鯵の塩焼きと同じ鯵からの応用

- ①鯵フライ又は鯵の天ぷら
- ②生で ・お刺身 ・鯵のたたき
- ③しめ鯵に a、鯵は三枚おろしにして、塩を塩焼きより多めに振り、15分位置く。
b、さっと洗い、水気をふきとり、酢をひたひたに加える（生姜の薄切りも可）
おこのみで5分から少し長く浸しても良いです。
c、ペーパーでさっと水気をふく。腹骨を薄く漉き取る。小骨も骨抜きで抜く。
しめ鯵から ・そのまま、薬味（みょうが、大葉、胡瓜、大根）で
・お寿司に 握り寿司に 押し寿司に ちらし寿司にトッピングする。
・酢の物に（胡瓜、わかめ、みょうが等と）

- ④鯵の南蛮漬け、
- ⑤鯵のマリネ

かき揚げとさつま芋の天ぷらからの応用

- ①鯵も天ぷらにしておきます。
・天井にする。（天井のタレ、出し汁 50g、しょう油15g、みりん15g、砂糖3g）
・天ぷらそばにする
- ②何秒かレンジに、かけてからグリル、トースターでカラッとさせる。

すいとん入り豚汁の応用

- ①ご飯の代わりにすいとんを多くする。
- ②味噌煮込みうどんにする。又はしょう油味にする。