

## \* 牡蠣のグラタン &amp; 菜の花肉巻き \*

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
牡蠣のグラタン	牡蠣	35	ほうれん草	30	じゃが芋	30	
	パルメザン	1	マッシュルーム	10	バター	2	
	プロセスチーズ	6	ブロッコリー	30			
	牛乳	30	玉葱	20			
菜の花の肉巻き	豚肉	30	菜の花	30			
			レタス	7			
			ミニトマト	20			
いわしの牛蒡煮	いわし	25	ごぼう	20			
	卵	25	南瓜	40			
			椎茸	10			
豆腐とわかめのスープ	豆腐	10	わかめ	2	ご飯	100	
			ねぎ	10			
デザート			みかん	50			
			ぶどうジュース	30			
			アガー	1			
		162		310		132	

## 【 作り方 】

## 牡蠣のグラタン

- ① 牡蠣は塩水で洗い、片栗粉をまぶし、水で洗い流す。牡蠣は牛乳で煮る、牡蠣がふっくらとしたら
- ② 取り出しておく。
- ③ じゃが芋は薄く切り、牡蠣を取り出した牛乳で煮る。ほうれん草は2～3cmに切りさっとお湯に通し、バターでさっと炒めて置く。

## 菜の花の豚肉巻き

- ① 菜の花はさっと茹でておく、豚肉をのばして塩・胡椒をふり、菜の花をくるくると巻く。
- ② フライパンで焼き色をつける。
- ③ 焼いた肉は半分に切り、ソースを添える。