

2024年3月

*簡単焼き豚&シシャモの焼き南蛮

健康を育てる会・流山

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	
焼き豚	豚肉	45	グリーンレタス	10			しょうゆ	50
	卵	25	ブロッコリー	40			さけ	50
			南瓜	40			はちみつ さとう	10
			ミニトマト	20			にんにく しょうが	
シシャモの焼き南蛮漬	シシャモ	40	玉葱	30			出し汁	100
			赤ピーマン	15			酢	25
			ズッキーニ	20			みりん	25
							薄口しょうゆ	30
小松菜の桜海老煮	桜海老	2	小松菜	50	しそ油	1	砂糖	8
黒糖いりこ	いりこ	3			黒砂糖	3	水	3
	えごま	2						
味噌汁	豆腐	10	えのきだけ	15	味噌	10	出し汁	150
			青海苔（生）	15				
ご飯					ご飯	100		
果物			いちご	30				
漬物			からし菜	20				
		127		305		114		

【 作り方 】

焼き豚(柔らかめ)

- ①調味料とニンニク、生姜を薄切りにして、厚めのビニール袋に入れて空気を抜くようにして、輪ゴムで縛る。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、①を入れて沸騰したら10分間弱火で茹でて、冷めるまでそのままにしておく。
- ③袋から肉を出す。汁も出し煮詰める。茹卵を入れるときは、汁を出し鍋にいれて味を付ける。
ポイント ・煮立ったら弱火にする。煮立たせたら、肉が固くなります。
応用 ・サンドイッチにはさむ。
・中華に角切りで胡瓜、錦糸卵、春雨等と中華だれで和える。

シシャモの焼き南蛮漬け

- ①玉葱は千切り。ズッキーニは5mm位の輪切り。パプリカは短めの千切りにする。
- ②調味料を合わせて、ひと煮立ちする。熱いうちに玉葱を入れる。パプリカ、ズッキーニ焼いておく。
- ③シシャモに小麦粉を薄くまぶして、フライパンに油をしき焼き付ける。②に漬ける。パプリカ、ズッキーニも漬ける。
ポイント ・南蛮漬け時は小麦粉をまぶす。片栗粉は漬けると、ドロリとなります。
・油で揚げる時は、やや高めの180度位で揚げる。
応用 ・野菜は南瓜、さつま芋も美味しいです。
・きのこ、もやし、葱、人参等甘酢あんかけにして、シシャモにかける。
・焼いたシシャモをおろしぼん酢で。