

＊ぶりのえごま味噌&鶏の香味焼き＊

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	g	cc
鰯のえごま焼き	鰯 えごま	45 1	南瓜 なす 大根 大根葉	30 30 20 15	味噌	10			
手羽の香味焼き	手羽 卵 いりこ	36 25 2	ニンニク レモン 小松菜 糸昆布 れんこん	1 5 20 2 20	オリーブオイル	1	ローズマリー		
野菜スープ	ベーコン さるえび	10 1.5	セロリ にんじん 青ピーマン 玉葱 マッシュルーム	7 20 10 20 10	しそ油 じがいも ご飯	1 20 100	スープ 塩 胡椒	150	
あんみつ	あずき	20	寒天 パイナップル いちご	1 20 10	白玉	4			
合 計		140.5		241		136		150	0

【 作り方 】

手羽レモン香味焼き

- ① 手羽肉の水気を拭きとり、手羽10本に対してレモン半分を絞る、バージンオイル大さじ2を用意する。
- ② ローズマリーは3cmの長さを10本用意する。
- ③ パットに肉とレモンとオイルとローズマリーを入れ肉になじませる。
ラップをして、1時間置く。途中で混ぜて、なじませる。
- ④ オープンの鉄板に、ローズマリーを下に引き、上に肉をのせて、残ったレモンオイルを肉の上
にのせる。180℃に温めたオープンに入れ、20分焼き、200℃で5～10分焼く。
表面がパリットしたら出来上がりです。