

＊鯛と春キャベツで整える＊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
鯛の梅煮	鯛	50	昆布戻し 牛蒡 梅干し 生姜	10 15 2 2			水 酒、みりん しょう油 砂糖	300 100 50 50
キャベツとアサリの スープ煮	アサリ ベーコン	15 10	キャベツ ニンニク スナップエンドウ	100 1 15			水	200
新生姜の肉巻き 付け合わせ	豚肉	30	新生姜 しその葉 ①茄子 ②ブロッコリー ③赤ピーマン ④青ピーマン ⑤人参、	20 2 40 30 10 10 20	⑥長芋	30		
蒟の炒煮と 葉のふりかけ	かつお節	1	蒟と葉	40				
フルーツヨーグルト	ヨーグルト	40	バナナ	30				
ご飯	さるえび いりこ	2 2			ご飯	100		
合 計		150		347		130		700
								0

鯛の梅煮

- ①鯛は頭と内蔵を取り除き、洗い水気をふき取る。生姜は薄切りにする。梅干しは塩分10%くらいに。
- ②浅い鍋又はフライパンに煮汁を入れて、鯛、生姜、梅干を入れて煮立ったら中火と弱火の間で15分煮る。
ポイント・煮魚はひっくり返さない。
・アクを取り除き、落とし蓋をする。

応用編 ①竜田揚げ ②天ぷら ③酢炙 ④なめろう

キャベツとアサリのスープ煮

- ①キャベツは大きくざく切りに、ニンニクは薄切り、ベーコンは1cmに切る。
- ②なべにキャベツ、ニンニク、ベーコンを入れて、水、調味料を入れ火にかけて蓋をして、10分煮る。
- ③途中でスナップエンドウも入れる。煮えたらアサリを入れ口が開いたら火を止める。味を見る。

応用編 ①きのこ類、トマトを入れても良いです。

②スープパスタ。 おじや (リゾット)

新生姜の肉巻き

- ①新生姜の甘酢漬け一生姜は薄切りにしてサッと湯通しして甘酢に漬ける。
- ②豚肉を広げ軽く小麦粉を振り、しその葉をしき生姜をのせて巻く。フライパンで焼きタレを絡める。
- ③茄子は煮る又は焼く。人参はグラッセ又は煮る。長芋は焼く。

蒟の炒め煮と葉のふりかけ

- ①蒟の茎と葉は茹でて置く。葉は長めに茹でみずに長くさらす。葉はみじん切りにして、水気を良く絞る。
- ②茎は炒め調味料を入れ煮る。 葉は炒め調味料入パラパラになったらかつお節を入れる。

調味料 ・茎 ・だし汁 150g ・しょう油、みりん、酒は22g、砂糖6g

葉 ・酒60g ・しょう油: 砂糖10g ・かつお節5g