

2024年6月

健康を育てる会・流山

＊ サラダ風つけ麺&魚焼きグリルでハーブ焼き

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
サラダ風つけ麺	卵	15	トマト	30	冷麦（茹で）	120	{ だし汁 120 しょう油 20 みりん 20 砂糖 少々
	豚肉	20	チンゲン菜	30	しそ油	1	
	かつお節	1	茄子	30			
	さるえび	2	胡瓜	20			
	スモークレバー	4	焼海苔	1			
			ワカメ戻し	10			
魚焼きグリルで ハーブ焼き	鶏肉手羽先	30	玉葱	50	じゃが芋	40	
	鮭	30	ミニトマト	30			
			アスパラガス	20			
			南瓜	40			
			生椎茸	10			
白玉ぜんざい	小豆（茹で）	30			白玉粉	5	
いりこ	いりこ	2			黒糖	2	
	えごま	1	西瓜	50			
		135		321		168	

作り方

サラダ風つけ麺

- ①ワカメは戻して切る。チンゲン菜は茎と葉に分けて茹でる。 胡瓜とトマトは好み切り方。卵は錦糸卵にする。
- ②だし汁と調味料を入れ煮たて、豚肉と茄子を入れる。
- ③麺は食べる直前に茹でて、よく水洗いをして具と一緒に盛り付ける。
- ポイント ・つけ汁が絡みやすいように、野菜の切り方を工夫する。
- ・麺は氷水で洗うと良いです。

魚焼きグリルでハーブ焼き

- ①鶏肉手羽先はハーブソルトとローズマリーなどのハーブで下味をつけておく。じゃが芋は固くふかす。
- ②グリルの中に直接に、鶏肉手羽先と鮭、野菜をいれて、ハーブソルトを振りかけて中火以下で焼く。ハーブをかける。
- ポイント・ハーブソルトをふりすぎないように。
- ・かたいものは下処理してから焼く。

白玉ぜんざい

- ①小豆は柔らかくなったら砂糖で味をつけてぜんざいのゆるさにして置く。
- ②白玉粉は耳たぶ位の固さにして茹でて、みずで冷やす。