

※豚肉の新生姜焼き&鰹つみれ汁※

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	
鰹つみれ汁	鰹(刺身用さく) 豆腐	35 15	レタス 葱 椎茸 生姜	15 5 5 少々			水 酒 薄口しょうゆ みりん	150 大さじ1 大さじ半分 大さじ半分	
豚の生姜焼き	豚肉	40	新生姜 キャベツ トマト 玉葱	10 30 30 30					
夏野菜の牛蒡味噌添	鶏ひき肉 えごま 卵	5 1 7	牛蒡 椎茸 茄子 オクラ 南瓜 ブロッコリー 小松菜 とうもろこし	7 5 30 20 30 30 20 20	しそ油 じゃが芋	2 30	味噌 砂糖 酒 卵黄 えごま 牛蒡 鶏ひき肉 椎茸	200 120 100 2個 20 100 100 30	
寒天の黒みつ	きな粉	3	寒天	1	黒砂糖	7			
果物	いりこ さるえび	2 2	西瓜	50	ご飯	100			
合 計		110		338		139			0

鰹つみれ汁

- ①椎茸は薄切り、葱はみじん切り、レタスは手で一口大に切る。
②鰹は刺身用のさくを用意して、ミンチ状に荒く刻んで、包丁で叩く。
100gの鰹にしょう油小さじ半分、みりん小さじ半分、片栗粉小さじ半分、塩少々、生姜少々
③鍋に昆布だし汁を入れ、グラグラからコトコト位の弱火にして鰹を丸めて入れる。椎茸も入れ、
レタスを入れてサッと煮て火を止める。

・鮭、鰯、秋刀魚、鶏肉も良いです。
薬味はみょうが、葉葱、しその葉、
きのこ類は、エリンギ、エノキタケも良いです。

豚肉の新生姜焼き

- ①玉葱は薄切り中火で炒め、しんなりしたら肉を入れて、肉の色が変わったら砂糖をふりかける。
②酒も振りかけてしょう油を入れる。生姜をすりおろして最後に入れる。キャベツは千切りにする
・肉に下味をつけるとこげやすいです。

野菜の味噌万能味噌だれ

- ①椎茸はみじん切り、牛蒡はみじん切りにして水にさらさない。味噌は合わせて置く。
②中火で鶏ひき肉を炒め、半分いためたら牛蒡、椎茸を良く炒める。味噌を入れてよく練る。
・田楽(大根、コンニャク、蕪、焼き豆腐)