

＊ちらし寿司&夏野菜のラザニア＊

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
ちらし寿司	さけ	20	干し椎茸	20	ごはん	100	酢		
	卵	30	人参	20			砂糖		
	さるえび	2	しそ葉	1					
鰯のえごま味噌 お汁	ぶり	40			みそ	10			
	えごま	2	わかめ	6	さつまいも	20			
	いりこ	2							
夏野菜のラザニア	プロセスチーズ	7	ミニトマト	10	バター	1	}		
			トマト	20					
			なす	40					
			おくら	7					
			南瓜	40					
			マッシュルーム	10					
			赤ピーマン	10					
ひじきのマリネ	しらす	5	玉葱	20			酢		
			きゅうり	20					
			ひじき	15					
			寒天	1					
			オレンジジュース	50					
			パイナップル	40					
合 計		108		330		131		0	0

【 作り方 】

夏野菜のラザニア

- ① なすはへたを除き、ピーラーで縞模様になるよう皮をむき、厚さ5mmに輪切り。
- ② ブッキーニはピーラーで縞模様になるように皮をむき、厚さ5mmに輪切り。
- ③ パプリカは1人、1切れに切る、南瓜は5mmに切っておく。おくらは
- ④ おくらはへたの部分を切り落とし、がくの固いところを包丁でむき、縦半分に切って置く。
- ⑤ プチトマトはへたを除き、水洗いし、縦に切って置く。クッキングシートを敷いた鉄板に並べガス240℃で8分～焼く。
- ⑥ 鍋にトマトとコンソメを入れソースを作る。ホワイトソースも用意する。

ひじきのマリネ

- ① 芽ひじきは水で柔らかくもどし、ザルに上げて流水で洗い、水気を絞る。
- ② 玉葱は縦薄切りにし、水に放って水気を絞る。
- ③ きゅうりは薄い輪切りにして、塩で軽くもみ、しんなりしたら水気を絞る。
- ④ すべての材料をボウルに入れて混ぜ合わせる。