

* 筑前煮&鰯のえごま焼き *

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
筑前煮	鶏もも肉	40	牛蒡 蓮根 人参 生椎茸 いんげん	20 20 25 10 7	コンニャク	20		
鰯のえごま焼き 野菜添え	鰯 えごま 卵	40 2 25	しその葉 みょうが カイワレ大根 サニーレタス 生姜 ミニトマト 葉葱 ひじき戻し	2 10 5 10 3 20 3 7	さつまいも	30	ドレッシング(5人前) ポン酢 柚子胡椒 スダチ ごま油	 40 2 少々 少々
冬瓜の五目汁			冬瓜 人参 しめじ 葉葱	50 10 10 少々			出し汁 薄口しょうゆ 塩	150
水羊羹 果物	あんこ	30	寒天 梨	0.5 50				
ご飯	さるえび いりこ	2 2			ご飯	100		
合 計		141		263		150		192

【 作り方 】

筑前煮

- ①鶏もも肉は酒を振り両面を焼き取り出して置く。
- ②野菜は乱切りにする。①の鍋に野菜とその他の材料を入れていためる
- ③調味料、水を入れ落とし蓋をして煮る。煮汁が多い時は煮詰める。茹でた、いんげんを添える。

鰯のえごま焼き

- ①鰯に塩、コショウをする。えごまをまぶしてクッキングシートの上に並べ両面を焼く。
焦げないように火加減を気をつける。
- ②千切りにした野菜と鰯を盛り合わせてドレッシングを添える。

冬瓜の五目汁

- ①冬瓜50gを二つ切りにする。人参は7mm角切り、しめじは二つ切りする。
- ②出し汁で人参、冬瓜、しめじの準に煮てあじを整える。