

* 鰯のピーマン&鶏唐揚げ風 *

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
鰯のピーマン	鰯	40	青ピーマン サニーレタス	20 7	さつまいも	30	片栗粉 だし汁		
若鶏肉の唐揚げ風	鶏もも肉	50	赤ピーマン 玉葱	15 25	バター にんにく	1	けちやつぷ 砂糖	30 5	
	卵	30	マッシュルーム ほうれん草	15 15	生姜		黒酢 カレー粉片栗粉	15 各10	
南瓜煮物			南瓜	40					
ひじきの煮物			ひじき 小松菜 えのき	15 20 10					
	いりこ	2							
	サルエビ	2			ご飯	100			
あんみつ	あずき	20	キュイ	15	白玉	4			
			みかん	10					
			パイナップル	20					
			アガー	1					
合 計		144		228		135		50	0

【 作り方 】

鰯のピーマンあんかけ

- ① ピーマンは縦に4等分にして、横にせん切りにする。鰯の皮をそぎ取る。塩・胡椒、小麦粉を振りかける。
- ② 出し汁は昆布とかつ節、カップ3/4、薄口醤油・みりん・塩少々沸騰させる。
- ③ 片栗粉でとろみをつける。ピーマンの千切りを入れ、あんと合わせる。
- ④ 焼き色を付けた鰯を盛り、上にあんをかけ、すった生姜を飾る。

若鶏の唐揚げ風

- ① 野菜は大きめに切る。鶏肉は2個に切る、塩・胡椒しておき、カレー粉、小麦粉をまぶし、
- ② 卵を1人5gをといで、鶏肉を入れ全体にからめておく、
- ③ 鶏肉を焼き、野菜を炒め、タレを作り、絡める。