＊秋鮭のチャウダー＊

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
秋鮭のチャウダー	鮭 アサリ チーズ 牛乳 (生クリームは引く)	40 15 1 50	玉葱 人参 セロリー ブロッコリー ぶなしめじ	40 25 7 30 10	じゃが芋 バター	50 2	塩、胡椒 ロリエ スープ ご飯	130	
オムレツ 付け合せ ①南瓜の茶巾 ②ソテー ③ミニトマト	卵 豚ひき肉 小豆餡	40 20 10	玉葱 椎茸 南瓜 小松菜 ほうれん草 ミニトマト	10 5 35 15 15 20	しそ油	1			
田舎金平 ひじきのえごま煮	えごま	2	牛蒡 人参 ひじき戻し	20 10 20			唐辛子 ごま油	少々	
果物 ご飯	さるえび	2	みかん	50	ご飯	100	ご飯		
gyuu	180		312		153		130		0

秋鮭のチャウダー

- ①鮭は二つ切りにして霜降り、アサリはスープを少し入れて蒸しアサリを取り出しておく
- ②じゃが芋は二つ切り、玉葱はくし形、人参は乱切りにする。
- ③ブロッコリーは茹でて置く。
- ④バターの半量で②の野菜を炒める。スープにとろみをつけるご飯をいれ煮る。
- ⑤野菜が煮えたら鮭を入れて煮る。牛乳を入れて煮立たせないようにしてバター、塩、胡椒で味を整える。ブロッコリー、アサリを入れて生クリームも入れる。

オムレツ

- ①玉葱、椎茸はみじん切りにする。
- ②フライパンで肉と①を炒め塩、胡椒をする。
- ③小松菜は茹でて、炒め塩、胡椒をして置く。
- ④溶き卵中に②を入れて混ぜておく。
- ⑤フライパンに④を流しいれ、形を整えながらオムレツ型にする
- ⑥小松菜とミニトマトを添える。

南瓜の茶巾

- ①南瓜は目方に切って蒸す。
- ②熱いうちに小豆餡を入れて、ラップで茶巾に絞り形を整える。