

＊鮭ときのこの包み焼き

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	cc
鮭ときのこの包み焼き	鮭	40	玉葱 えのきだけ しめじ ゆず	40 15 15 2	バター	2			
肉団子の甘酢あんかけ	豚ひき肉 さるえび 豆腐 卵	40 1 30 10	椎茸 長ねぎ 赤ピーマン 緑ピーマン リーフレタス オクラ 生姜	5 15 15 15 10 15 少々	しそ油	1	片栗粉 3人分 酢 しょうゆ 砂糖 水 片栗粉		
えごまあえ 蕪の漬物	えごま	3	小松菜 ひじき 蕪根 蕪葉	40 20 20 20					
簡単芋ようかん 果物			柿	60	さつま芋	50	ハチミツ	少々	
もずく汁	卵	20	もずく 葉葱	20 1					
ご飯	いりこ	2			ご飯	100			
合 計		146		328		153		137	0

【 作り方 】

鮭の包み焼き

- ① 玉葱は千切り、鮭に塩こしょうを、酒をふりかけておく。
- ② クッキングシートの上に、玉葱をしき鮭を置きその上にきのこ、レモン又柚子を置く。
- ③ バターを載せて包む。
- ④ フライパンに水を入れて蒸し焼きに8分位蒸す。

肉団子の甘酢あんかけ

- ① 長葱、椎茸、生姜はみじん切りにする。豆腐は水を切りすっておく。
- ② 肉は良く練り、長葱、生姜、椎茸、豆腐を入れ、さるえび、卵と片栗粉を少々入れ良く混ぜる。
- ③ ②を等分に分けてフライパンで焼く。野菜も焼く。
- ④ 甘酢あんを作り、③に混ぜ合わせる。

芋ようかん

- ① さつま芋は皮をむいて煮る。 ゆであがったら、鍋にいれて練る。
- ② 途中ハチミツとみりんを好みで少々入れても良い。塩も少々入れる。
- ③ へらから落ちないような固さになったら、ラップを広げて形をととのえて包つみ固める。
 - ・ふかし芋でも良い。
 - ・ハチミツ、みりんを入れないと素朴な味がします。