

* 焼きコロッケ&鯖料理色々 *

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
焼きコロッケ	豚ひき肉 卵 さるえび	30 10 1	キャベツ 玉葱 トマト ブロッコリー レモン汁	40 15 30 20 3	じゃが芋 パン粉	70 5			
鯖	① 柚胡椒焼き 鯖	50	柚子				柚子胡椒		
大根サラダ	帆立水煮缶詰	15	だいこん カイワレ大根	40 5	しそ油	2	大根 酢 薄口しょうゆ 砂糖 しそ油	500 70 15 15 2	
三色野菜のえごまタレ	えごま	3	小松菜 ほうれん草 人参 えのきだけ	20 20 5 10					
大根の福神漬け			大根 生姜	40 3			福神漬け 大根 醤油 酢 砂糖	500 180 60 120	
ご飯	さるえび	1	キーウイ パイナップル	30 30	ご飯	100			
果物									
味噌汁	油揚げ	10	大根の皮		味噌	10			
合 計		120		311		187			0

【 作り方 】

焼きコロッケ

- ① 玉葱はみじん切り、ひき肉も加えて炒め塩、胡椒する。酒、薄口しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉を入れ下味をつける。つぶしたじゃが芋と混ぜる。冷ましてから形を整える。
- ② パン粉はフライパンで焦げ色をつけておく。小麦粉、卵液、パン粉のじゅんに付けてオーブントースターで焼く。

ポイント ①じゃが芋は熱いうちにつぶす。混ぜた生地はよく冷ます。冷ましが足りないと、崩れる原因となる。

②小麦粉もまんべんなくつけておく。卵もしっかりと 混ぜておく。

鯖料理色々

1, 鯖柚胡椒焼き

- ① 鯖は塩を振っておく。水気をふき皮目に深く切れ目を入れ、柚子胡椒を入れ、柚子の輪切りを挟み、オーブントースターで焼く。
- 2、さば味噌煮
- 3、鯖のムニエルトマトソース
- 4、鯖のしゅんゆい

大根サラダ

- ① 大根はマッチ棒くらいに切る。カイワレ大根は二つ切り。
- ② 帆立水煮の缶詰は汁ごと調味料合わせて、大根とまぜる。

大根の福神漬け

- ① 大根は5ミリ厚さのイチョウ切り、生姜は千切りにする。
- ② 調味料は煮立てて、その中に大根、生姜を入れ、泡立って来たら火を止めてさます。大根はざるにあげる。
- ③ これを三回くりかえす。