

2022年8月

健康を育てる会・流山

＊菜の花の肉巻き＆牡蠣グラタン＊

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
牡蠣グラタン	牡蠣	35	ほうれん草	30	じゃが芋	30	
	牛乳	15			バター	2	
	プロセスチーズ	6					
菜の花の肉巻き	豚もも肉	30	菜の花	20	しそ油	1.5	クリームソース
	卵	25	玉葱	15			牛乳
			キャベツ	25			酒
							醤油
	牛乳	10					カレー粉
鯖の味噌煮	鯖	40	切り干し大根	15	味噌	10	
3点盛			かぼちゃ	30			
			人参	10			
			牛蒡	20			
キャベツとわかめスープ	油揚げ	5	キャベツ	25	ご飯	100	
			わかめ	15			
	さるエビ	1.5					
デザート			パイナップル	20			
			ココア	10			
			アガー	1			
		168		236		144	

【 作り方 】

牡蠣のグラタン

- ① 牡蠣は塩水で洗い、片栗粉をまぶし、水で洗い流す。牡蠣は牛乳で煮る、牡蠣がふっくらとしたら取り出しておく。
- ② 牡蠣を取り出した牛乳で、じゃが芋を煮る。ほうれん草は2～3cmに切り、フライパンにバターほうれん草を入れ、小麦粉を網にいれ振りかけて炒めるとろみがつきます。
- ③ 器にじゃがいもを敷き、上にほうれん草をのせ、牡蠣をのせ、プロセスチーズをのせオーブンで、焼き色をつける。

菜の花の肉巻きソテー

菜の花はさっと茹でておく、豚肉をのばして塩・胡椒をふり、菜の花をくるくると巻く。
フライパンで焼き色をつける。
焼いた肉は半分に切り、クリームソースを添える。