

ぶり、豚肉の照り焼き&焼き野菜

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
ぶり、豚肉の照り焼き 焼き野菜	ぶり 豚肉	40 30	赤ピーマン 玉葱 ミニトマト ブロッコリー 蕪	15 30 30 20 20	じゃが芋	40	しょう油 酒 みりん 生姜	6 6 6 少々	
五目豆	大豆(茹で)	20	人参 牛蒡 れんこん 昆布戻し	10 10 10 5	こんにゃく	10	だし汁 しょう油 砂糖 みりん		
茶碗蒸し茗花あんかけ	卵	25	菜花	5			だし汁	80	
きのこ鶏肉の バタースープ	鶏もも肉	15	しめじ 椎茸 なめこ 小松菜 生姜	10 10 10 20 3	バター	1	薄口しょうゆ 塩、酒	2 少々	
いりこのえごま キャベツの浅漬	えごま いりこ	1 2	蕪の葉 キャベツ	15 30					
果物 ご飯 さるえび佃煮	 さるえび	 2	キーウイ いちご	25 15	ご飯	100			
合 計		135		293		151		100	0

【 作り方 】

ぶり、豚肉の照り焼き&焼き野菜

- ① ぶりは塩、酒を振っておく。かぶーくし形、ブロッコリー軽く茹でる、赤ピーマン縦に切る、玉葱半月切又はイチョウ切りにして、ようじにさして置く。(玉葱がばらけないために)
- ② フライパンで野菜を焼き、皿に取っておく、ぶりは水気をふき焼く。豚肉は軽く片栗粉をふり焼く
ぶりと時間差で焼き照り焼きのタレを入れ味をつけておく。野菜も戻し味をからめる。
ポイント ・材料を全部入れ焼きあがる順番に出しても良い。
・たれ

五目豆

- ① 大豆は茹でて置く。野菜は1cm角切り。コンニャク少し大きく切る。
- ② だし汁で牛蒡を先に煮てから、大豆、残りの野菜、調味料も入れ煮たったら中火以下で煮る。(約20分)
ポイント ・汁が多い時には汁をとり煮詰める。
干しシイタケ、昆布、たこを入れても良い。

茶碗蒸し(菜花あんかけ)

- ① だし汁に味を付け、卵と良くといておく。器に入れ蒸す。菜花は茹でて置く。
- ② 蒸し上がった茶碗蒸しに、あんかけして、菜花をトッピングする。
ポイント・蒸し器のふたに布巾をかける
・強火ではすだち、弱火にしすぎると卵臭さが残ります。