

＊牛蒡ちらし寿司&フライパンで蒸し野菜＊

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
牛蒡ちらし寿司	油揚げ 鮭 卵 しらす さるえび佃煮	10 15 20 5 2	牛蒡 しその葉 人参 椎茸	20 1 15 10	ご飯	100	米3合に対して 酢 砂糖 塩	90 70 20	
フライパンで蒸し野菜	豚もも肉 えごま	25 2	キャベツ 玉葱 南瓜 もやし ブロッコリー 生わかめ 人参 赤ピーマン	50 20 30 15 20 5 5 10	しそ油	1	たれ えごま 生姜 酒 酢 ハチミツ しそ油		
鰯の西京風焼き 付 菜花辛し和え	ぶり	30	菜花	20			味噌 砂糖 酒	100g 40 40	
さつま芋小豆 豆腐薄くず汁	ゆであずき 豆腐	20 20	葉葱	2	さつま芋	40			
合 計		149		223		141		260	0

【 作り方 】

牛蒡のちらし寿司

- ①牛蒡はささがき、人参は短めの千切り、椎茸は千切り、油揚げは短めの千切り。
①を 調味料を入れた鍋で煮る。
- ②卵は水溶き片栗粉を少々入れて、薄焼きにして錦糸卵にする。 又は炒り卵にしても良い。
- ③鮭はゆでて皮と骨をとり、鍋で箸5本くらいでかき混ぜそぼろにする
- ④炊きあがったご飯に合わせ酢を混ぜ3分間蓋をしておき、冷まし冷めないうちに①の具を混ぜる。
- ⑤皿にご飯を盛り付、錦糸卵と鮭のそぼろをのせて、千切りのしその葉ものをせる。

鰯の西京焼き風

- ①合わせ味噌を作っておく。手で塗るようににして2日位が食べ頃です。胡瓜、大根、人参も良いです。
合わせ味噌は、鮭、鯖、銀鰯、鯖、等もよいです。
西京味噌でなく、普通の家庭用で、美味しいです。

さつま芋あずき

- ①小豆は甘く味付けをする
- ②さつま芋は皮をむいてみずに少しさらしておく。
茹で上がったら水気を飛ばして、丸い団子にする。
- ③芋団子をもり、あずきあんをかける