

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せる。

鰯の西京焼き風

①合わせ味噌を作つておく。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、鰯、銀鱈、鰆、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づに少しさらしておく。

茹で上がつ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