

* 華すし & 鰯西京焼き *

献立	赤群		青群		黄群		調味料等
	魚・豆・肉・卵・乳	g	野菜・果物・海草・茸	g	穀類・芋	g	
華すし	鮭	10	さやエンドウ	7	ご飯	100	
	卵	20	人参	15			
	さるえび	1	椎茸	10			
	油揚げ	5	しその葉	1			
			夏みかん	30			
豚肉と茄子の炒め	豚肉	25	茄子	40	しそ油	1	
	卵	10	青ピーマン	7			
鰯西京焼き	鰯	40	ブロッコリー	20			
					長芋	30	
			ミニトマト	10			
3点盛			南瓜	40			
	いりこ	3	刻み昆布	15			
			菜花	20			
お汁	豆腐	20					
デザート					ココア	5	
			アガー	1			
			パイナップル	30			
		134	##		136		

【 作り方 】

鰯の西京焼き

- ① 西京味噌を作って置く、みそ100g砂糖・酒各40gを混ぜ合わせて置く、甘酒があれば大さじ1杯位入れるとなお良い。
- ② タッパーの底に味噌を薄く塗り、魚の裏、表に塗り重ねて、2日位置くと甘みがありても付く。

華すし

- ① 鮭は塩抜きする、鍋にお湯を沸かし、鮭と酒を少々入れ、3回繰り返し塩抜きする、鮭の皮、骨を取り除き、
- ② フレークにして、砂糖を入れてんぶにする。
- ③ 椎茸、人参、油揚げを煮る。煮きると美味しくなります。酢飯に混ぜ合わせ、しその葉を千切りにする混ぜる。
- ④ 鮭、錦糸卵を上には飾る。
- ⑤ さやエンドウ、夏みかんを飾る。