

簡単肉そぼろから南瓜コロッケ

平成30年10月育てる会・流山

献立	赤群 魚・豆・肉・卵・乳	青群 野菜・果物・海草・茸	黄群 穀類・芋・調味料など
南瓜コロッケ	豚挽き肉 20 卵 5	南瓜 50 キャベツ 40 トマト 30 オクラ 10 リーフレタス 7 しその葉 1	
オクラ豚肉巻	豚もも肉 25		
秋刀魚梅煮	秋刀魚 60	生姜 15 レンコン 15 牛蒡 20 椎茸 12 昆布戻し 5	さつま芋 20 梅干し 0 酢 15 酒 20 生姜 砂糖
えごま和え	えごま 2	小松菜 40 ヒジキ戻し 10	
シジミスープ	シジミ 15	エリンギ 15	酒 15 塩
ご飯	さる海老 1		ご飯 100 鶏ガラスープ 150
甘酒スムージ かぶの柚子ず家	牛乳 40	ブルベリー 30 かぶ 15 柚子	甘酒 30
	168	300	150

【 作り方 】

南瓜のコロッケ

- ①南瓜は大切に蒸かす（レンジの時は一口大に切って200gで600wの時は、3分）
- ②熱いうちに、滑らかにつぶす。そぼろを加えてよく混ぜる。
- ③当分にして、粉、卵、パン粉をつけて揚げる。

秋刀魚の梅煮

- ①秋刀魚はツボ抜きにして、二つ切り又は目方4を量って切る。
- ②熱湯の中に秋刀魚を入れ、氷水にとる。
- ③鍋に竹皮又は、クッキングシートをしき秋刀魚を並べる。
- ④酢、砂糖、酒、梅干、生姜を入れ、昆布を上のにせひたひたに水入れ、落とし蓋をして骨が軟らかくなるまでに煮る。水がなくなったら足しながら煮る。
- ⑤軟らかくなったら、しょう油を入れる。
- ⑥付け合せ レンコン、椎茸は焼く。牛蒡、さつま芋は煮る。
ポイントー醤油は秋刀魚の身がしまらないように最後に入れる。

シジミスープ

- ①エリンギはタテ半分に切り、薄切りにする。
- ②鍋にスープを入れ煮立ったら、シジミをいれ、口が開いたらエリンギを入れて1分くらい煮る。

甘酒とぶるーべリーのスムージ

- ①甘酒、牛乳、ブルーベリーをミキサーに入れ混ぜる。

肉そぼろの作り方

挽肉	300g
砂糖	30g {大ヒ3}
酒	45g {大ヒ3}
しょう油	30g (大ヒ2)
生姜汁	10g (大ヒ3分の2)
水	100g
1. 鍋に調味料と肉を入れ、混ぜて置く。	
2・さらに水を加えてよく混ぜ、火にかけ混ぜながら水気がなくなったら出来上がり。	
応用編	
・そぼろどんぶり	
・オムレツ	
・なすとピーマン味噌炒め	
・野菜炒め	
鶏挽肉、豚肉、合挽き等応用出来ます。	
ワンポイント	
肉に水を加えることで、肉がしまらなく、しっとりしあがります	