

* 鮭の香草焼き & れんこんつくね *

平成30年11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
鮭の香草パン粉焼き	鮭 40	グリーンレタス 10 赤ピーマン 10 緑ピーマン 10 ミニトマト 20	バター 1 パン粉・バター 玉ねぎ 塩・黒コショウ ニンニク・パセリ
レンコンつくね	豚ひき肉 40 豆腐 20 さるえび 1	レンコン 30 エリンギ 10 玉ねぎ 5 小松菜 45	片栗粉 生姜
牛蒡と牛肉のしぐれ煮 レバー生姜煮 桜海老佃煮	牛肉 15 レバー 7 桜海老 2	牛蒡 25 白滝 15	しそ油 1 桜海老の佃煮 (砂糖 8 g 酒 2 g みりん 9 g はちみつ 2 g 醤油 2 g)
トマトスープ	ベーコン 5 アサリ 7	人参 15 トマトホール缶 30 玉ねぎ 25 蕪 30 キャベツ 30 しめじ 10	じゃが芋 30 ベイリーフ セロリ 塩・コショウ
林檎のコンポート		林檎 50 キウイ 20	
ご飯	さるえび 1		ご飯 100
	138	390	132

【 作り方 】

鮭の香草パン粉焼き

- ① 鮭は塩、コショウをふる、パン粉、みじん切りのニンニク、玉葱、パセリ、を混ぜて置く。
- ② 鮭を並べて、混ぜたパン粉をのせ、オリーブ油をすこしふる。
- ③ 弱火のグリルで焼きます。

れんこんのつくね

- ① レンコンの半分は付け合せにとって置く。
半分を二つにし、1はすりおろす、2は荒みじん切りにする。
- ② 肉、レンコン、おろし生姜、片栗粉、水きりした豆腐をよくまぜます。
- ③ 小判型にして焼きます。
- ④ 少し水をふって、むしやきにして、タレをからめます。

牛肉と牛蒡のしぐれ煮

- ① 牛蒡は太目のさがき、生姜は千切り、白滝は湯どうしする。
- ② 鍋に水と調味料と生姜を入れて煮たてる。
- ③ 牛蒡、白滝、牛肉をいれて水気がなくなるまで、コトコトとゆっくり煮詰める。

牛肉	60 g
牛蒡	100 g
白滝	60 g
水	100 g
しょう油	30 g
酒	30 g
さとう	20 g
しそ油	1 g

桜えびの佃煮

- ① 素干し桜えびがヒタヒタになる位の水を入れ、中火にかけて水がなくなる寸前まで煮て、醤油以外の調味料を入れ、カラカラになったら醤油をまわし入れる。