

*鰺の南蛮漬け&肉団子焼き野菜

平成31年2月 育てる会・流山

	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
鰺の南蛮漬け	鰺 40	赤ピーマン 10 黄ピーマン 10 玉葱 30 人参 5	しそ油 10 酢 10 砂糖 5 醤油 5 酒 5 赤唐辛子 少々
肉団子焼き野菜	豚挽肉 40 豆腐 10 卵 5 うずらの卵なま 10 さるえび 1	椎茸 20 ブロッコリー 30 人参 30 青梗菜 40 れんこん 30 長ねぎ 10 生姜 少々	しそ油 10 たれ 5 酒 5 みりん 5 醤油 5 砂糖 好み
ごぼうサラダ	えごま 2	ごぼう 30 きゅうり 10	
あさりご飯&青のり汁	あさり佃煮 7 イリコ 2	オクラ 5 青のり 2 蕪塩漬け 25 蕪葉塩漬け 10	ご飯 100 桜餅 材料 10人分 白玉粉 5 砂糖 15 薄力粉 50 水 125 桜の葉 1
桜もち	あずき 20		
果物		パイナップル 30 苺 20	
	137	347	157

鰺の南蛮漬け

- ① 鰺に塩と酒を振り、ピーマンは5mmに切り玉ねぎは薄切に人参は細く千切りにし薄く塩を振る。
- ② バットに漬け酢を合わせて、野菜を加える。
- ③ 鰺に小麦粉をまぶし、少ない油で170℃で12分ゆっくりあげる

肉団子野菜焼き

- ① 青梗菜は葉と軸を分けて切り茹でて、人参も茹でて置く。
- ② ブロッコリーは塩を加え熱湯で茹でる。椎茸、れんこんを焼く。
- ③ ボールに挽肉と長ネギみじん切り・生姜を入れ粘りがでるまでよく混ぜ丸めて焼く。
- ④ たれを合わせて置鍋に入れ煮立たせます。火を止めて、肉団子を入れ絡ませる。
- ⑤ 肉団子と椎茸と人参を楊枝にさして、ブロッコリーを飾る。

ゴボウサラダ

- ① ごぼうは洗い、斜めに切り、それを千切りにして、水に入れあくを出す。
- ② 鍋に水を入れ酢を少し入れて、ごぼうを入れ2～3分茹で水で冷まし置く。
- ③ 胡瓜を千切りにして置く。
- ④ えごまを粗みじん・しそ油・酢でドレッシングを作り、ゴボウ・胡瓜を和える。

桜餅

- ① 桜の葉は塩抜きしておく、あんは俵に丸めておく。
- ② ボールに白玉粉を入れ、水を少し入れ泡立て器で混ぜる。小麦粉をふるいながら入れ、トロリとしてきたら砂糖も入れて混ぜる。残りの水をいれて混ぜる。ダマがあれば濾す。
- ③ 皮を焼く、油をしみこませたペーパーでプレートを拭き12cm×8cmの楕円形にねたを流し焼く。

