

塩麴の肉団子スープ

平成31年4月 健康を育てる会流山

献立	赤群 魚・豆・肉・卵・乳g	青群 野菜・果物・海草・茸	月 穀類・芋・調味料などg
鮭のバターしょう油焼き じゃが芋あん 味卵	鮭 40 卵 25	チンゲン菜 30 赤パプリカ 7 グリーンレタス 7 アスパラ 20 ミニトマト 20	じゃがいも 40 バター 1 だし汁 25 みりん 2 塩 少々
塩麴の肉団子スープ	豚挽肉 30 卵 5 さるえび 1	キャベツ 35 玉葱 20 えのき 10	塩麴 2 生姜 0.5 パン粉 5 スープ 150
落味噌		落 30 落の葉	味噌 10 しそ油 2 砂糖{お好み}
筍と厚揚げの煮物	厚揚げ 20	筍 30 人参 20 昆布 3 青味{季節の葉物}	
あんみつ	あずき 20	アガー 1 いちご 10 パイナップル 15	白玉 5
ご飯 漬物	さるえび 1	大根 25	ご飯 100
	142	283	135

作り方

鮭のバターしょう油焼きのじゃが芋あん

- ①鮭は塩、酒を振って置く。フライパンにバターを入れて、こんがり焼きます。焼けたらしょう油と半分残したバターで味付けします。
- ②じゃが芋あん じゃが芋は皮をむいてすりおろす。出し汁と調味料をを煮立たせ、じゃが芋を加える。弱めの中火にして粘りがるまで火を通す。固さを見て鮭に添える。

塩麴の肉団子スープ

- ①挽肉を良く練ってから、卵・さるえび・塩麴・生姜・パン粉・を混ぜあわせ、お団子を2個丸めます。
- ②スープをつくり、野菜は千切りにして、スープに加え、野菜に火が通り肉団子を加え、煮る。

落味噌

- ①ふきは、下ゆでで、アクをしつつかりぬくのがポイントです。葉は30秒位で3～4回湯を替えて茹でて、水にさらす。
- ②葉柄、葉は細かく切って置く。フライパンに油を入れ炒め、みりん、砂糖、出し汁は煮具合を見て入れる。味噌を加える。甘さはお好みで。