

＊茄子のグラタン&カジキ鮪香味焼き＊

2019. 7月育てる会

献立	赤 群		青 群		黄 群	
	魚・豆・肉・卵・乳 g		野菜・果物・海草・茸 g		穀類・芋・調味料など g	
茄子のミートグラタン	合挽き 30 とけるチーズ 4 パルメザン 3		トマト 80 茄子 50 玉ねぎ 30 人参 10 マッシュルーム 7		バター 1 にんにく 0.5 セロリー 5 塩・コショウ 赤ワイン オリーブオイル 少々	
かじき鮪の香味焼き 焼き野菜 卵	カジキ鮪 50 卵 25		南瓜 30 ズッキーニ 20 赤ピーマン 7 黄ピーマン 7 ピーマン 7 グリーンレタス 7		あさつき 2 しょう油 4 みりん 4 酒 4 ごま油 少々	
牛蒡スープ			ごぼう 20 人参 10 キャベツ 20			
オクラとしめじの梅マリネ			オクラ 20 しめじ 10 梅干し 3		しそ油 1	
甘酒スムージ			ブルーベリー 20		甘酒 60	
ごはん	サル海老 2				ごはん 100	
黒糖煮干し	煮干し 5				黒砂糖 5	
	119		358		167	

【 作 り 方 】

茄子のミートグラタン

- ①玉葱、人参、セロリー、ニンニクはみじん切り、トマトは湯むきして細かく切る。
- ②玉葱、ニンニクをきつね色に炒め、肉を加え良く炒め、ワイン、トマト、マッシュルームを加え煮塩、コショウで味を整える。
- ③茄子はタテ4, 5枚に切り塩を少々振って水気を取る。フライパンに油をぬり、両面を焼く。
- ④グラタン皿にミートソース、茄子と交互に重ねてチーズをかけ、180℃のオーブンで10分焼

カジキ鮪の香味焼き

- ①あさつきは小口切り、調味料はあわせて半量のあさつきを混ぜて置く。
- ②カジキ鮪は上を平らに箱型に切ると具を乗せやすい。水気を切って②をかけ1時間置く
- ③フライパンで、八分位焼けたら、裏返しして、つけ汁をかけ煮詰めながら焼き、つけ汁ごと盛りあさつきをのせる。あさつきの代わりに、しその葉、葱をきざんでいれても良いです。

オクラとしめじの梅マリネ

- ①オクラは塩でもみ楊枝で穴をあける。（穴をあけると身がちじまない）茹でたらざるでさまし2～3に切る。
- ②梅干しは小さく切る。しめじは茹でて置く。しそ油を入れて和える。