

* 鶏から揚げ & 塩麴サラダ *

平成31年5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
鶏から揚げ	鶏もも肉 60 卵 5	グリーンレタフ 5 小松菜 40 ニンニク 2 生姜 2	じゃが芋 40 大豆油 3 小麦粉
鰯揚げ	鰯 30		
塩麴サラダ	生ハム 10	グリーンレタフ 5 胡瓜 20 トマト 40 玉ねぎ 10	しそ油 2 もち麦ゆで 10 塩麴 1 しそ油 2 ニンニク 塩・コショウ
ちりめん山椒 昆布煮	ちりめん 5 レバー 13 さるえび 2	山椒 昆布戻し 20	
切り干し大根マリネ		切り干し大根 5 赤ピーマン 3 黄ピーマン 5	
玉ねぎスープ		玉ねぎ 70 えのき 10	昆布汁 180 ニンニク 少々
グリーンピースご飯	グリーンピース 20		ご飯 100
グレープゼリー		アガー 1 キウイ 25 グレープジュース 70	
	145	333	

作り方

塩麴サラダ

- ①胡瓜はピーラで皮ををしま目にむき乱切りくし形を半分に切る。
もち麦は茹でてざるにあける。玉葱はみじん切りにする。
- ②調味料を混ぜドレッシング作り、①をあえる。

ちりめん山椒

- ①ちりめんじゃこを30秒位ゆで、ざるにあげる。
- ②調味料とじゃこを入れ煮汁を弱火で煮詰める。
- ③かきまぜず鍋を傾けて煮汁を回す。しょう油 7 g, 実山椒を入れ、煮汁がなくなるまで煮詰める。

グリーンピースご飯

- ①グリーンピースはさやごと良く洗い、豆を出す。
- ②さやは水から煮だしこす。
- ③炊飯器に茹で汁、酒、しょう油を入れて混ぜ、上に豆をのせ、早炊きモードで炊く。
豆の色を鮮やかに仕上げるときは、茹でて、炊き上がった時に加える

作りやすい分量

ちりめんじゃこ	100g
実山椒の水煮	10g
酒	100g
水	100g
みりん	30g
しょう油	15g

米	2合
グリーンピース	100g
酒	30g
薄口しょう油	30g