

あなご天井&茄子の胡瓜ソース

令和1年6月 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 g	黄群 穀類・芋・調味料など g
天井	あなご 40	ししとう 16	さつま芋 30 ご飯 130 天つゆ 30 出し汁 30 みりん 10 しょう油 10 砂糖 お好み
胡瓜ソースのマリネ	サーモン 15 豚もも肉 30	茄子 50 胡瓜 30 ニンニク 1 サラダ菜 7 赤パプリカ 5 ミニトマト 10 玉ねぎ 30 水菜 5 大根 10 糸寒天 0.5	昆布茶 3 酒 1 えごま 0.5 ニンニク 少々 玉葱 しそ油 1 塩・コショウ 酢 5
キッシュ	鶏卵 20 ベーコン 4 チーズ 2 牛乳 15	マッシュルーム 4 アスパラ 10 ミニトマト 10	
ひじきの和え物	えごま 2	小松菜 30 ひじき 20	
味噌汁		大根 10 水菜 15	味噌 10
アセロラゼリー		アセロラジュース 70 アガー 1.5	砂糖 1.5 水 30
果物 サル海老 レバー生姜煮	サル海老 2 レバー 7	西瓜 40	
	137	375	202

【 作り方 】 天井

- ①みりん、出し汁、しょう油をひと煮立ちさせる。さつま芋、ししとうは下ごしらえして置く。
- ②天ぷら粉は冷水でサックリ合わせて置く。さつま芋は160℃位の低めで、あなご、ししとうは175℃で
- ③揚げた天ぷらは、天つゆに浸してからご飯にのせ、天つゆをかける。

胡瓜ドレッシングのマリネ

- ①茄子はタテ半分に切り茹でて冷やし形のまま3～4つ切りにする。サーモンの薄切りをのせる。
 - ②豚もも肉は酒、片栗粉少々振り煮立たせない湯で、しゃぶしゃぶにして冷やして置く。
 - ②玉葱は薄くスライス、大根、パプリカは細めの千切り。糸寒天はもどす。水菜は3cm位に切る。
 - ③きゅうりはすりおろし軽く水切りをする。玉葱はみじん切り、ニンニクはすりおろす。
- ドレッシングの材料は、よくまぜておく。
- ④器に野菜を盛り、②を上にとッピングする。茄子は揃えて置く。ドレッシングを添えます。

キッシュ

- ①ベーコンは1cm角切り、ミニトマトは4等分のくし形切り、アスパラは茹で1cmに切る。
- ②ボールに鶏卵、牛乳、チーズ、①を入れ塩、コショウであじを整える。
- ③180℃のオーブンで10分焼く。焦げそうな時はアルミホイルをかける。
(器、中身の量で焼く時間を加減して下さい)