

* 皆で作ろう・ホットプレートドリア *

2019, 9月育てる会・流山

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
ドリア	チーズ 4 合挽き肉 30 牛乳 40 サル海老 1	玉ねぎ 15 人参 10 トウモロコシ 10 マッシュルーム 5	ご飯 100 バター 2 ケチャップ 10 塩・コショウ 3 小麦粉
いわしのかば焼き	鰯 30 いりこ 3	グリーンレタス 5	しょう油 2 g 酒 2 g みりん 2 g 砂糖 2 g
えごまあえ	えごま 2	小松菜 40	
蒸し野菜の ラビゴットソースかけ	卵 25	パプリカ 6 玉葱 3 南瓜 20 オクラ 10 ミニトマト 20 レモン汁 2 パセリ 少々	じゃがいも 30 しそ油 1 塩 少々 胡椒 少々
ゴボウのスープ	鶏挽肉 10	ゴボウ 20 人参 10 えのき 5	
デザート ①白玉あずき ②フルーツ	小豆茹で 20	西瓜 50 パイナップル 30	白玉粉 3
	165	261	146

作り方

ドリア

- ① 玉葱・人参は5mm角のうす切り、マッシュルームはうす切り。
- ② ホットプレートで①と肉を炒め、塩・胡椒で味をつける。
- ③ ②をプレートの中央に平らにおく。
ホワイトソース・チーズをのせ「フタ」をして保温で
そのままチーズのとけるまで置く。

いわしのかば焼き

- ① いわしは 3枚おろしにする。
小麦粉をつけて、余分な粉をはらって、フライパンに油をしき
両面こんがり焼く（身がくずれやすいので、しっかりと焼く）
- ② 合わせ調味料を鍋に入れ煮立てる。
いわしを入れ、タレをからませる。

蒸し野菜のラビゴットソースかけ

- ① 野菜はカットしてから昆布だしに10分つけてから蒸す。
- ② パプリカ・玉葱は5mm角にカットする。玉葱は塩でもんで水にさらす。
- ③ ミニトマトは8等分にカットする、レモン汁・塩胡椒・しそ油を良く混ぜソースを作り、蒸し野菜にかける。