

卵・里芋の肉巻

2019.11月

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
卵・里芋の肉巻	鶏卵 40 豚ばら肉 35	チンゲン菜 40	里芋 40
鮭のきのこマリネ	鮭 35	しめじ 10 えのき 10 舞茸 10 エリンギ 10 スダチ果汁 10 レタス 12 ラデッシュ 5 ミニトマト 20 胡瓜 10 紫玉葱 10 赤・黄パプリカ 10	柑橘の果汁 10 しそ油 1 オリーブオイル 2 塩・コショウ はちみつ 1~2
レタスのカップサラダ			
切り昆布とイリコ煮	イリコ 3	切り昆布 4	
甘酒ゼリー	茹で小豆 15	アガー 1	甘酒 50
お吸い物	木綿豆腐 20	あおさ海苔 1 青ネギ 2	
漬物		蕪 20 蕪の葉 10 人参 5	
ご飯	サル海老 2		ご飯 100
	150	200	203

【作り方】

卵・里芋の肉巻

- ①卵は沸騰している湯の中で7分ゆで、水で急冷してから皮をむく。里芋は両端を切って蒸かす。チンゲン菜は茹でて置く
- ②卵、里芋を茶こしで小麦粉をまぶす。
- ③小麦粉をまぶした卵、里芋に、豚肉を巻き、さらに茶こしで小麦粉をまぶし、巻いた肉を握って肉をしっかりさせる。
- ④油を入れたフライパンに③を入れ肉の巻終わりを下にして中火で焼く。焼き色がついたら返し、酒を15g加え蓋をして弱火で3分位蒸し焼きする。
- ⑤水分がなくなったら、調味料を加え味を付ける。
- ⑥半分に切って、チンゲン菜の上に盛りタレをかける。

卵 3ヶ分	
しょう油	23 g
みりん	23 g
酒	23 g
砂糖	5 g
酢	5 g

鮭ときのこのマリネ

- ①果汁はレモン、柚子、すだち等、季節の物を絞って置く。マリネ液は混ぜて置く。
- ②鍋にきのこを入れ、白ワインを少々振り蒸し焼きにする。
- ③①を入れて器に執って置く。
- ④鮭に塩、コショウをして置く。
- ⑤さらに盛り、きのこソースを添える。
- ⑥さらだはレタスをカップのように切り、野菜は小さ目の角切り又千切りに切ってレタスの中

