

* 鯖味噌煮 & 白菜と挽肉の巻蒸し *

令和2年2月

健康を育てる会

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
鯖味噌煮	鯖 60	葱 25 生姜 1.5	みそ 7
白菜と挽肉の巻蒸し	豚ひき肉 25 木綿豆腐 20 卵 5	ほうれん草茹で 10 人参 7 椎茸 13 白菜 100	酒 2 生姜汁 0.5 片栗粉 1 葱みじん切 5 卵 5
小松菜、ひじきの桜エビ炒	素干し桜エビ 3	小松菜 40 ひじき戻し 15	しそ油 1 みりん 5 しょう油 3 砂糖 3
切り干し大根マリネ		切り干し 20	
レバー煮	レバー 10		
小豆粥	小豆 5		ごはん 50
野菜の蒸しケーキ	牛乳 30 卵 5	小松菜茹で 15 人参 15	さつまいも 15 ホットケーキミックス 30
果物		苺 25 キウイ 20	
	163	307	95

【 作り方 】

鯖の味噌煮

- ①鯖は皮目に十文字の切れ目をいれ、塩を振って置く。
葱は4cm位に切る。生姜は薄切りにする。
- ②鯖は熱湯をサツとくぐらせる。
- ③フライパンにAと生姜を入れ中火にかけ、ひと煮立ちさせる。
葱とさばの皮目を上にして、スプーンで煮汁をかけながら煮る。
- ④落とし蓋をして、6分煮る
- ⑤Bを混ぜ、鯖の上のせる。中火で3分煮る。
煮汁が残っていたら、汁だけ煮詰める。

	A	B
水	50	味噌 7
砂糖	3	みりん 4
酒	5	砂糖 3
しょう油	1	

白菜と挽肉の巻き蒸し

- ①白菜は塩少々入れた湯で根元を2分茹で葉先まで湯にくぐらせる。
- ②人参は角切り、ほうれん草は茹でて置く。
- ③挽肉にCを入れ混ぜる。
- ④巻きすの上に白菜を3枚位ずつ葉先と根元が交互になるように置き
人参、ほうれん草を芯にして巻いて両端を止める。
- ⑤バットに並べ蒸し器で20分位蒸す。長さ3cmに切る。
- ⑥蒸し汁に調味料を加えて銀あんを作る。
- ⑦椎茸は薄味で煮て付け合せにする。柚子の千切りを上に乗せる。

銀あん

蒸し汁	50
薄口しょう	2
みりん	0.5
塩	0.3
片栗粉	1.5
水	3

小松菜、ひじき、桜エビの炒め

- ①小松菜は2cm長さに切る。
- ②フライパンで桜エビを炒め、小松菜、ひじきを加えて炒める。
- ③砂糖、みりん、しょう油を加え、汁がなくなるまでいためる。

小豆かゆ

- ①小豆は少し固めに茹でて、汁と分けて置く。
- ②半カップの米に茹で汁と水で4カップにして、お粥で炊く。