

* 鮭西京焼き&とうもろこしご飯 *

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	g	調味料等
鮭西京焼き	鮭	35			じゃがいも	30	白味噌 7 みりん 7 ごま油 3
煮込みハンバーグ	合挽き	40	トマト	20			ナツメグ
	卵	2	ブロッコリー	30			塩
			マッシュルーム	5			胡椒
	豆腐	20	玉葱	40			
			サニーレタス	7			
三点盛			南瓜	40	しそ油	1	
	えごま	2	ごぼう	10			
			にんじん	10			
	いりこ	1	小松菜	10			
	干しエビ	2					
茶碗蒸し	卵	25	梅干し	5			
			三つ葉	3			
デザート			キュウイ	30	ココア	10	
	牛乳	10	アガー	1			
ご飯と汁	とうもろこし	10	わかめ	20	ご飯	100	バター 1
	枝豆	10	えのき	5			
	さるえび	1					
		158		236		141	

【 作り方 】

煮込みハンバーグ

- ① 豆腐はペーパーに包み水を切って置く、網で濾して滑らかにします。
- ② 玉ねぎをみじん切にして、バターでいためてから冷ましておく、ボールに肉を入れ豆腐・玉ねぎ
- ③ 卵を入れ、調味料入れてよくねる。かたちを整え焼く。
- ④ トマトとマッシュルームでソースを作り、煮込む。

鮭の西京焼き

- ① 西京みそを用意します。白みそ10g、みりん10g、ごま油5gを混ぜ合わせ、底の平らな入れ物に
- ② 半分のみそをのばし、その上に魚をのせ、残りのみそを塗ります。一晚冷蔵庫に入れてねかせます。
- ③ 魚の味噌を取り除き(味噌はまた使えます) アルミ箔を軽くもんで、魚をならべます。
- ④ 火かげんは弱火の少し強火で焼きます。

とうもろこし&枝豆ご飯

- ① とうもろこしは湯でて、芯から取り除き、バター半分で炒めておきます。
枝豆は茹でて、からから出しておきます。
- ② ご飯を炊くとき、とうもろこしの芯を入れて炊きます。
- ③ 炊きあがったら、芯を取りだし、炒めたとうもろこしと、枝豆をご飯に入れバターの残りを入れ、かき混ぜます。