

2023年11月

健康を育てる会・流山

スコッチエッグ&鯖の柚胡椒焼き

献立	赤 群		青 群		黄 群		
	魚・豆・肉・卵・乳	g	野菜・果物・海草・芋	g	穀類・芋	g	調味料等
スコッチエッグ	卵	40	キャベツ	30	じゃがいも	30	
	合挽き	40	レタス	7	小麦粉	2	
			ブロッコリー	20	パン粉	3	
			ミニトマト	15	サラダ油	2	
			玉葱	15	しそ油	1	
南瓜のグラタン	牛乳	30	南瓜	60	バター	2	
	パルメンザン	2					
鯖の柚胡椒焼き	鯖	30	柚	1			柚胡椒 1
							酒 1
							醤油 1
大根ステーキ			大根	70			みりん 1
大根葉えごま煮	えごま	2	大根葉	20			醤油 1
							酒 1
ご飯と蕪汁	さるえび	2	蕪	40	ご飯	80	
白玉団子	あんこ	20			白玉	15	
			みかん	45			
		166		323		135	

スコッチエッグ

- ① じゃがいもはマッシュポテトにしておき、みじん切りした玉葱は炒めておきます。
- ② ポテトと玉葱と挽き肉を合わせて塩・胡椒して、ゆで卵を包みます。
- ③ 卵は熱湯に入れ、7分で取り出し、皮をむき
- ④ 卵、小麦粉、を溶かしそれをくぐらせて、パン粉を付けます。形を整えて揚げる。
- ⑤ キャベツは千切りにし、ブロッコリーは茹でて付け合わせにする。

南瓜のグラタン

- ① 南瓜のは5ミリ位に切り、牛乳で焦がさないように煮ます。
- ② 熱いうちにバター半分を入れ混ぜ合わせる。
- ③ 器に入れチーズを上のにのせ、残りのバター半分を上のにのせてオーブンで焼き色を付ける。

鯖の柚胡椒焼き

- ① 鯖は皮に切り込みを入れて、酒、塩をふり少し置く。
- ② 切れ目に柚コショウ醤油をはさみ焼く。ゆずの半月薄切りを飾ります。