

＊夏みかん寿司&鰹あられ焼き＊

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	
夏みかん寿司	しらす	5	夏みかん	50	ご飯	100		
	さるエビ	1	人参	14				
	えごま	1	椎茸	10				
	鶏卵	20	大葉	1				
			酢生姜	5				
			絹さや	7				
新生姜の肉巻き	豚肉	30	新生姜	15	長芋	30	酒	2
			大葉	1	しそ油	1	みりん	2
			なす	40			醤油	2
			ブロッコリー	20			砂糖	1
			ミニトマト	10				
			南瓜	40				
鰹	鰹	30	きゃべつ	30	パン粉	2	醤油	100
	えごま	1	大葉	2			酒	50
	いりこ	3					みりん	25
							からし	少々
お汁			わかめ	15	みそ	10		
			小松菜	20				
デザート					ココア	5		
			アガー	1				
			パイナップル	30				
		91		311		148		

【 作り方 】

新生姜の肉巻き

- ① 新生姜はお湯にさっと通す、少し厚めに切り、甘酢に漬け置く。マッチ棒位の太さに切ります。
- ② 肉に塩・胡椒を振り大葉を敷き、生姜をのせ、巻きます先に小麦粉でのり付けします。全体に小麦粉」を薄く振る。
- ③ フライパンで焼き、調味料を合わせて置き、焼けたら絡ませる。

鰹のあられ焼き

- ① つけ汁は合わせてから煮きる、汁を少し取り置く、ビニール袋に入れ、鰹を15分つけ置き。
- ② キッチンペーパーにのせて水分を拭きとり、小麦粉をつけ、卵を通し、あられとパン粉を付けて、
- ③ フライパンで油を少な目に入れて焼く。
- ④ 、混ぜ合わせて、皿にしき切り分けた、鰹を載せる。からしと取り置いたつけ汁を添える。