

お正月おもてなし

令和6年12月 育てる会・流山

献立	赤群		青群		黄群	
	魚・豆・肉・卵・乳		野菜・果物・海草・茸		穀類・芋・調味料など	
ぶりのチーズ焼き	鰯 35 プロセスチーズ 1	ほうれん草 25 さやいんげん 5 玉葱 15			みりん 10 醤油 5 一味唐辛子	
海老のチリソース	海老 20	レタス 7 葱 10 赤ピーマン 7	鶏ガラスープ 12 酒 2 砂糖 1 コショウ 片栗粉		おろしにんにく 生姜 豆板醤 ケチャップ	
栗きんとん 伊達巻き	栗 10 はんぺん 7 卵 25		さつまいも 30			
松風焼き	鶏挽肉 10 豚挽肉 20 さるえび 1 えごま 1	青のり 1			塩麹 2 生姜 0.5 パン粉 5 砂糖 1	
昆布巻き		牛蒡 15 人参 15 昆布 2				
なます		大根 40 人参 10				
黒豆ひねり	黒豆 2 牛乳 10 卵 5	キュウイフルー 30	ワンタンの皮 10			
ご飯と野菜汁	さるえび 1	白菜 30 牛蒡 10 ふなしめじ 10 人参 10	ご飯 100			
	148	242	155	23.5		

松風焼き

- 挽肉・調味料を混ぜ合わせ、流し箱に表面を平らにならし、空気を抜く、えごまを上にもんぺんなくふる。
- 230℃で15分焼く、もう1枚の鉄板には青のりをふる。

海老チリ

- えびの背わたをとり、塩・片栗粉でよごれを取り除く。
- えびに塩・コショウをしてから、卵白を入れよくかき混ぜる。片栗粉・サラダ油少々を入れ混ぜる。油でえびを焼く両面を8分目焼き、パットに取り出す、えびを焼いたフライパンでソースを作る。
- フライパンに擦り生姜・すりにんにく・白ネギ・豆板醤・トマトケチャップ・サラダ油で香りがでたら、鶏ガラスープ酒・砂糖・コショウ・片栗粉で焦がさないようにいた・酢・しそ油を入れえびを戻し、絡める。