

2025年1月

健康を育てる会・流山

海老フライ&ヒレカツ

献立	赤群		青群		黄群		調味料等	
	魚・豆・肉・卵・乳	g	野菜・果物・海草・茸	g	穀類・芋	g		
海老フライ&ヒレカツ	海老	20	キャベツ	45	じゃがいも	30		
	ヒレ豚肉	30	ミニトマト	10	パン粉	2		
	卵	5	玉葱	10	大豆油	2		
			人参	5	しそ油	2		
鯛と牛蒡煮	いわし	20	ごぼう	20			酢	5
			にんじん	15			酒	5
			いんげん	10			砂糖	2
							みりん	5
かぼちゃ煮物			かぼちゃ	30				
			ほうれん草のえごま和え	えごま	1	ほうれん草	15	
茶碗蒸し	かまぼこ	10	銀杏	1			出し汁	70
	卵	25						
ご飯とスープ	さるえび	2	わかめ	15	ご飯	100		
			大根	10				
			小松菜	15				
白玉あん	あずき	20	パイナップル	25	白玉粉	5		
			キュイフルーツ	30				
		133		##		141		

【 作り方 】

いわしと牛蒡煮

- ① いわしは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に酒、砂糖、みりん、酢、ねぎの青いところを入れ、よく混ぜ合わせ、いわし、牛蒡を入れ火にかけます。