

# 行事食レシピ

令和元年10月9日

## 行事名[ 保育参観 ]

| 献立名                         | 材 料  | 分量  | 作 り 方   |
|-----------------------------|--|---|---|
| レバーの甘辛煮<br>(1人分)            | レバー<br>にんにく<br>しょうが<br>砂糖<br>濃口しょうゆ<br>玉ねぎ<br>ピーマン<br>油<br>塩   | 50g<br>0.1g<br>0.8g<br>1g<br>1g<br>8g<br>8g<br>少量<br>適量                     | ① 鍋にレバーをゆでるためのお湯を沸かし、<br>適量の塩を入れておく。<br>② レバーは血合いを取り除くように、流水で3回<br>程洗う。<br>③ 沸騰したお湯で5～10分間ゆでる。<br>④ にんにくはみじん切りに、玉ねぎとピーマンは<br>せん切りにする。<br>⑤ ピーマンは変色しない程度にゆでておく。<br>⑥ 鍋に油を少量入れて、にんにくを炒める。<br>⑦ 弱火にし、レバーと玉ねぎを煮込んでいく。<br>玉ねぎは、レバーの中間に入れるのが<br>ポイント<br>⑧ 調味料を入れ、味をつけていく。<br>⑨ 出来上がりの10～15分前くらいにピーマンを<br>混ぜて完成。 |
| れんこんと<br>ひじきのお魚バーグ<br>(1人分) | れんこん<br>白身魚のすり身<br>玉ねぎ<br>にんじん<br>ピーマン<br>油<br>塩<br>ひじき<br>片栗粉<br>※<br>ソース<br>ケチャップ<br>ウスターソース<br>砂糖 | 30g<br>20g<br>10g<br>5g<br>2g<br>2g<br>0.3g<br>1g<br>2g<br>2.5g<br>適量<br>適量 | ① れんこんは皮をむいて刻み、水にさらしておく。<br>② ひじきは水でもどして刻んでおく。<br>③ 玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにし<br>油で炒め、塩で調味し、冷ます。<br>④ すり身と①②③、片栗粉を混ぜ合わせて<br>成形し、オーブンで焼く。<br>⑤ 皿に盛り付け、上に※を混ぜ合わせた<br>ソースをのせる。(ソースの量は好みで)  |