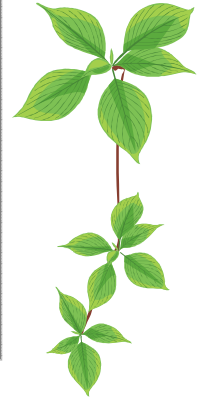
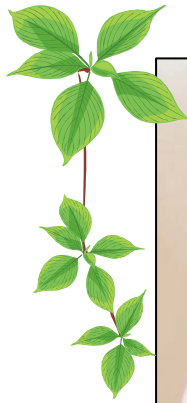


# \*\* 本日の試食会のメニュー \*\*

料理名	食品名
米飯	飯 150g
塩豚の 彩り野菜添え	<ul style="list-style-type: none"> <li>{ 豚ヒレブロック 70g</li> <li>{ 塩こうじ 7g 酒 3g</li> <li>{ エリンギ 15g</li> <li>{ スッキーニ 15g</li> <li>{ パプリカ赤 10g</li> <li>{ オリーブオイル 0.3g</li> <li>{ 塩 0.1g コショウ 0.1g</li> <li>{ 小かぶ 25g</li> <li>{ コンソメ 0.3g</li> <li>{ グリーンアスパラ 20g</li> <li>{ スナップエンドウ 10g</li> <li>{ 練りごま(白) 5g</li> <li>{ だし割り醤油 5g</li> <li>{ 酒 1.5g</li> <li>{ かつおだし汁 5g</li> </ul>
豆腐のサラダ	<ul style="list-style-type: none"> <li>絹豆腐 50g</li> <li>出し割りポンズ 5g</li> <li>ゆず果汁 1g</li> <li>サラダハウレン草 5g</li> <li>きゅうり 5g</li> <li>パプリカ(黄) 3g</li> <li>松の実 1.5g</li> <li>しらす干し 0.7g</li> </ul>
茄子の丸煮	<ul style="list-style-type: none"> <li>なす 50g</li> <li>さやいんげん 8g</li> <li>だし割り醤油 3g</li> <li>砂糖 1g みりん 0.5g</li> <li>酒 0.5g</li> <li>かつおだし汁 40g</li> <li>生姜 1g</li> </ul>
清汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>湯葉 0.3g</li> <li>みつば 2g 柚子 5g</li> <li>塩 0.3g</li> <li>だし割り醤油 3g</li> <li>かつおだし汁 100g</li> </ul>
フルーツ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ラ・フランス(洋梨) 40g</li> <li>ゴールデンキーウイ 30g</li> </ul>
合計	(494kcal)

塩分 2.1g



## [塩豚の彩り野菜添え]

〈作り方〉

- ① 豚ヒシ肉は前日に塩こうじに漬けておく。当日、水分があれば、拭き取りラップで巻く。両端の形を整え、タコ糸でとめる。鍋に水と酒を入れ、沸騰したら弱火で約30分煮る。
- ② エリンギ・ズッキーニ・パプリカ(赤)はオリーブオイルでソテーし塩・コショウで味を調え
- ③ 小かぶは串形に切り、コンソメで煮る。
- ④ グリーンアスパラ・スナップエンドウは茹でる。
- ⑤ 練りごま(白)・だし割り醤油・酒・かつおだし汁でゴマソースを作る。
- ⑥ 塩豚をスライスし、器に野菜と彩りよく盛り付け、⑤を添える。

## [豆腐のサラダ]

〈作り方〉



- ① サラダホウレン草は生のままでカットし皿に敷く。
- ② 絹豆腐は1/16×2にカットし、ねかせて、ずらし盛りつける。
- ③ 千切りにしたきゅうり・パプリカ(黄)を盛り、松の実を散らし、しらす干しを盛る。
- ④ 出し割りポンズとゆず果汁を合わせたものを食べる直前にかける。

## [茄子の丸煮]

〈作り方〉

- ① なすは皮付きのまま半分に切り、皮の表面に軽く切り込みを入れ、だし汁をひたひたに入れ、調味料を加え、落としぶたをして煮る。冷めるまでそのまま置いて、味を含ませる。
- ② 茹でたさやいんげんを冷めたなすの煮汁に漬け、味を含ませる。
- ③ なすとさやいんげんを器に盛り付け、針生姜を天盛りする。

## [清汁]

〈作り方〉

- ① 湯葉は水で戻し、みつばをお汁椀に入れる。
- ② 柚子をスライスして1/4にカットし、お汁椀に入れる。
- ③ 清汁を作り、食べる直前にお汁をはる。