

「天下統一献立」～知将・光秀のおもてなし～

献立名 ごはん 牛乳 マスの塩焼き 酢ごぼう 鴨汁風 干し柿 ようひもち

献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
ごはん	精白米	70	
牛乳	牛乳	206	
マスの塩焼き	マスの塩焼き	40	<p><マスの塩焼き></p> <p>① ボイル用は袋が破れないようにゆでる。</p> <p>※ 焼き物機のあるところは、塩を振って焼く。</p>
酢ごぼう	ごぼう にんじん 酢 砂糖 しょうゆ すりごま 白いりごま	15 10 1.5 1.5 1.5 1 0.5	<p><酢ごぼう></p> <p>① にんじん・ごぼうは拍子切りにする。 ごぼうはさらしておく。</p> <p>② にんじんとごぼうは茹でておく。</p> <p>③ 酢・しょうゆに砂糖を溶かして、茹でたごぼうとにんじんを加えて味をなじませて、仕上げにすりごまといりごまを加えてあえる。</p>
鴨汁風	鶏肉(もも皮つき) にんじん 大根 さといも けずり節 しょうゆ 塩 こまつな	20 8 20 15 1.5 2 0.3 8	<p><鴨汁風></p> <p>① にんじん・大根・さといもはいちょう切りにし、さといもはさらしてぬめりをとる。こまつなは、2cmに切り、色よくゆでておく。だしを取っておく。</p> <p>② 釜に少量の湯を沸かし、鶏肉をほぐして加えて加熱する。この時あくを丁寧にとる。</p> <p>③ だし汁を加え、大根・にんじん入れて加熱し、塩・しょうゆで調味し、さといもを入れて加熱し、仕上げにゆでたこまつなを入れる。</p>
干し柿	干し柿	8	
ようひもち	ようひもち	22	