



## 献立名

- ・赤飯
- ・そうめん
- ・フルーツ
- ・かじきまぐろの照り焼き
- ・菜園

## 栄養価

|        |      |      |           |      |    |
|--------|------|------|-----------|------|----|
| エネルギー  | 629  | kcal | レチノール     | 66   | μg |
| タンパク質  | 28.7 | g    | α-トコフェロール | 3.2  | μg |
| 脂質     | 8.3  | g    | β-トコフェロール | 0.1  | μg |
| 炭水化物   | 106  | g    | γ-トコフェロール | 1.9  | μg |
| カルシウム  | 73   | mg   | δ-トコフェロール | 1.6  | μg |
| リン     | 394  | mg   | ビタミンD     | 4.3  | μg |
| 鉄      | 2.3  | mg   | ビタミンB1    | 0.29 | mg |
| マグネシウム | 92   | mg   | ビタミンB2    | 0.17 | mg |
| 食物繊維   | 7.2  | g    | ビタミンC     | 28   | mg |
| 食塩     | 3.8  | g    |           |      |    |

従来のビタミンE表示は上記α-トコフェロール～δ-トコフェロール表記とする。

# 赤飯

## 分量

| 材料名       | 1人分(g) |
|-----------|--------|
| 精白米(うるち米) | 60 g   |
| 精白米(もち米)  | 11 g   |
| あずき(乾)    | 8 g    |
| 並塩        | 0.5 g  |
| 料理酒       | 3 g    |
| 焼きのり      | 1 g    |

## 作り方

- ①もち米と小豆を洗って水に漬ける。
- ②小豆を少し硬めにもどす。
- ③米ともち米、小豆、塩を加え、小豆の戻し汁で炊く。
- ④赤飯を団扇の型で型抜きをし、のりで作った縁、取っ手、骨組みをつける。

# かじきまぐろの照り焼き

## 分量

| 材料名      | 1人分(g) |
|----------|--------|
| めかじき     | 49 g   |
| なす       | 15 g   |
| ししとう     | 4 g    |
| 生しいたけ    | 11 g   |
| 薄力粉(1等)  | 5 g    |
| 並塩       | 0.1 g  |
| 油        | 1 g    |
| こいくちしょうゆ | 3 g    |
| みりん      | 3 g    |
| 料理酒      | 1 g    |
| 蒲焼のたれ    | 3 g    |
| ブリス桜漬    | 8 g    |

## 作り方

- ①めかじきは酒、みりん、こいくちしょうゆに漬け込み、スチームコンベクションで焼く。
- ②なすは輪切りに薄くカットし、塩を振って油をひき、スチームコンベクションで焼く。
- ③ししとうは素揚げする。
- ④しいたけは飾り切りし、塩を振って、スチームコンベクションで焼く。
- ⑤焼き終わった①に蒲焼のタレを
- ⑥②、⑤、③、④の順に盛りつける。
- ⑦ブリス桜漬を添える。

# そうめん

## 分量

| 材料名        | 1人分(g) |
|------------|--------|
| そうめん(乾)    | 28 g   |
| オクラ        | 10 g   |
| 刻み穴子       | 4 g    |
| 錦糸玉子       | 5 g    |
| トマト        | 22 g   |
| みょうが       | 2 g    |
| 青ねぎ        | 1 g    |
| めんつゆ(3倍濃厚) | 5 g    |

## 作り方

- ①そうめんは湯がき、冷水にとる。
- ②オクラ、刻み穴子、錦糸玉子、くし切りにしたトマト、細切りにしたみょうが、カットした青ねぎを①の上に盛りつける。
- ③そうめんが固まらないように水を流し入れる。
- ④めんつゆを希釈し、器に注ぐ。

## 菜園

### 分量

| 材料名      | 1人分(g) |
|----------|--------|
| 菜園       | 36 g   |
| えだまめ(冷凍) | 18 g   |
| サラダえび    | 14 g   |
| 酢みそ      | 1 g    |

### 作り方

- ①菜園を1/8にカットする。
- ②枝豆を塩ゆでする。
- ③サラダえびは解凍する。
- ④菜園、枝豆、サラダえびの順に盛りつける。
- ⑤菜園の上に酢みそを添える。

## フルーツ

### 分量

| 材料名  | 1人分(g) |
|------|--------|
| ぶどう  | 32 g   |
| オレンジ | 24 g   |
| パセリ  | 1 g    |

### 作り方

- ①ぶどうとオレンジを水洗いし、ぶどうは房から外し、オレンジは1/8にカットする。
- ②①をパセリとともに盛りつける。