



献立名

- ・こいのぼりサンド ・かしわもち
- ・かぶとのサラダ ・ミネストローネ
- ・こいのぼりケーキ

栄養価

エネルギー	1398	kcal	レチノール	178	μg
タンパク質	30.0	g	α-トコフェロール	4.5	μg
脂質	39.4	g	β-トコフェロール	0.1	μg
炭水化物	127.2	g	γ-トコフェロール	8.0	μg
カルシウム	79	mg	δ-トコフェロール	0.5	μg
リン	284	mg	ビタミンD	1.2	μg
鉄	2.6	mg	ビタミンB1	0.23	mg
マグネシウム	55	mg	ビタミンB2	0.30	mg
食物繊維	6.4	g	ビタミンC	26	mg
食塩	5.9	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。

こいのぼりサンド

分量

材料名	1人分(g)
食パン	120 g
鶏卵	30 g
並塩	0.1 g
こしょう	0.01 g
マヨネーズ	8 g
からしマヨネーズ	2 g
赤ウインナー	10 g
うずら卵	5 g
レーズン	0.3 g
きゅうり	6 g
ロースハム	5 g
レタス	6 g
ミニトマト	20 g
にんじん	8 g
巻き寿司用のり	0.5 g
しゅうまいの皮	4 g
食塩不使用バター	5 g
サラダ油	0.5 g
棒状乾パン	7 g

作り方

- ①たまごサンドの具を作る。ゆでた卵をマッシャーし、ボウルに入れ、塩、こしょう、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。
- ②野菜サンドの具を作る。千切りしたレタス、ハムを混ぜ合わせ、ミニトマトは三等分にしておく。
- ③こいのぼりの鱗となる赤ウインナーをスライス、きゅうりを半月切りにする。
- ④食パンに溶かしバターを塗る。
- ⑤たまごサンドは④、①、食パンの順にサンドし、上から重しをのせる。
- ⑥野菜サンドは④、②、からしマヨネーズ、食パンの順にサンドし、上から重しをのせる。
- ⑦食パンを上を被せ、耳を一つだけ残して、半分に切り、さらに三等分にし、尾となる部分を作り、こいのぼりの形にする。
- ⑧たまごサンドに赤ウインナー、野菜サンドにきゅうりを八枚ずつのせ、こいのぼりの鱗を作る。
- ⑨カットしたうずら卵にレーズンをのせ、こいのぼりの目を作る。
- ⑩一番上にのりを巻いた棒状乾パンをポール、細切りした人参・きゅうりを吹き流し、天球を星形人参とし、器にこいのぼりの支柱を作る。
- ⑪⑨、しゅうまいの皮でつくったかぶとを素揚げしたものを一緒に器に盛りつける。

かぶとサラダ

分量

材料名	1人分(g)
ダイスポテト	60 g
たまねぎ	15 g
にんじん	5 g
赤ウインナー	5 g
マヨネーズ	10 g
並塩	0.1 g
こしょう	0.01 g
うずら卵	5 g
寿司えび	5 g
チェリー缶	10 g
さやえんどう	3 g

作り方

- ①ダイスポテト、たまねぎ、をそれぞれ茹でる。
- ②にんじん、赤ウインナーを細かくカットする。
- ③①、②を合わせて、マヨネーズ、塩、こしょうで味を整えていく。
- ④③を器に盛りつけ、塩茹でしたさやえんどう、スライスしたうずらチェリー、寿司えびの順でのせていく。
- ⑤バランスを差し込む。

かしわもち

分量

材料名	1人分(g)
かしわもち	50 g

作り方

- ①既製品のかしわもちを器に盛りつける。

ミネストローネ

分量

作り方

材料名	1人分(g)
ミネストローネ	120 g

①既製品のミネストローネを鍋に入れて温め、器に盛りつける。

こいのぼりケーキ

分量

作り方

材料名	1人分(g)
こいのぼりケーキ (市販)	120 g

①市販のケーキを器に盛りつける。