



献立名

- ・赤飯
- ・茄子の田楽
- ・そうめん
- ・すいか
- ・ハモの梅肉ソースがけ
- ・盛り合わせ
- ・金平糖

栄養価

エネルギー	520 kcal	レチノール活性	224 μg
タンパク質	26.9 g	α-トコフェロール	1.3 μg
脂質	8 g	β-トコフェロール	0.1 μg
炭水化物	84.6 g	γ-トコフェロール	3.8 μg
カルシウム	128 mg	δ-トコフェロール	1.6 μg
リン	383 mg	ビタミンD	2.2 μg
鉄	3 mg	ビタミンB1	0.25 mg
マグネシウム	93 mg	ビタミンB2	0.35 mg
食物繊維	7 g	ビタミンC	29 mg
食塩	5.1 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)	30 g
精白米(もち米)	10 g
小豆	8 g
塩	0.5 g
酒	3 g
黒ゴマ	0.3 g
塩	0.2 g

作り方

- ①小豆は洗い、水気を取る。
- ②鍋にたっぷりとかかる重の水と①を入れ、中火にかけ、沸騰したら火を弱め、火からおろし流水を流し入れ、冷ます。
- ③アルミに上げ、再び鍋に戻し、たっぷりとかかる重の水を入れ、中火にかけ、沸騰したら豆が割れないように静かに弱火で茹でる。
- ④小豆と茹で汁に分け、茹で汁は手早く冷ます。
- ⑤豆はアルミに上げ、布巾をかけ、布巾のちろフツノをし、布巾俵へ入れる。
- ⑥もち米・精白米は洗ってザルに上げ、水気をきる。
- ⑦炊飯器に⑥を入れ、④の茹で汁・水・酒・適量の塩を入れ、よくかき混ぜた後、上に茹でた小豆をのせ、炊飯する。
- ⑧炊き上がったら、小豆がつぶれないように、下の方から混ぜる。
- ⑨器に⑧を盛り、ごま塩をふりかける。

ハモの梅肉ソースがけ

分量

材料名	1人分(g)
ハモ	40 g
大根	8 g
しそ	20 g
梅びしお	2 g
レモン	5 g

作り方

- ①湯引きしたハモを食べやすい大きさに切
- ②大根は細切りにし、けんを作る。
- ③レモンは半月切りにする。
- ④器に②、しそを敷き、①を盛り付け梅びしおをのせ、③を添える。

茄子の田楽

分量

材料名	1人分(g)
茄子	70 g
むきエビ	5 g
おろし生姜	15 g
白ネギ	20 g
オクラ	0.1 g
スイートコーン	6 g
田楽味噌	0.1 g

作り方

- ①茄子は半分に切り、中をくり抜き器を作り、中身の部分は食べやすい大きさに切る。
- ②エビ、オクラはさっと茹でる。
- ③白髪ねぎは細切りにする。
- ④レモンは半月切りにする。
- ⑤①の器に①の中身、②を入れ、田楽味噌をかける。
- ⑥⑤の上に③を盛り付ける。

盛り合わせ

分量

材料名	1人分(g)
厚焼き玉子	35 g
ミニトマト(赤・黄)	10 g
焼き竹輪	21 g

作り方

- ①ミニトマトは赤・黄を半分に切り、上半分を入れ替える。
- ②焼き竹輪を斜め切りにし、竹輪の中に細切りにした胡瓜、プロセスチーズ、明太子チューブをそれぞれ入れる。
- ③①、②、厚焼き玉子をそれぞれ彩りよく盛り付ける。

胡瓜	2 g
プロセスチーズ	2 g
明太子チューブ	1 g

そうめん

分量

材料名	1人分(g)
そうめん	10 g
人参	5 g
根三つ葉	1 g
薄口醤油	3 g
塩	0.3 g
顆粒だし	1 g

作り方

- ①そうめんは湯がき、冷水にとる。
- ②鍋に顆粒だし、調味料を加え、だし汁を作る。
- ③人参は星型に型抜きをする。
- ④椀に①、③を盛り付け、②を注ぎ入れる。

金平糖

分量

材料名	1人分(g)
金平糖	3 g

作り方

- ①適量を取り、盛り付ける。

すいか

分量

材料名	1人分(g)
すいか	114 g

作り方

- ①器に食べやすい大きさにカットしたすいかを皿に盛り付ける。