



献立名

- ・赤飯
- ・盛り合わせ
- ・漬物
- ・デザート
- ・鯛の塩焼き
- ・酢の物
- ・清汁

栄養価

エネルギー	772	kcal
タンパク質	44.2	g
脂質	18.8	g
炭水化物	99.1	g
カルシウム	162	mg
リン	500	mg
鉄	3.1	mg
マグネシウム	115	mg
食物繊維	7.6	g
食塩	5	g

レチノール活性	365	μg
α-トコフェロール	3.3	μg
β-トコフェロール	0	μg
γ-トコフェロール	1.3	μg
δ-トコフェロール	1.4	μg
ビタミンD	9.2	μg
ビタミンB1	0.55	mg
ビタミンB2	0.41	mg
ビタミンC	28	mg

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)	58 g
精白米(もち米)	14 g
小豆(乾)	10 g
並塩	0.5 g
料理酒	3
黒ごま(いり)	0.3 g
並塩	0.2 g

作り方

- ① 小豆は洗い、水気を取る。
- ② 鍋にたっぷりとかぶる量の水と①を入れ、中火にかけ、沸騰したら火を弱め、茹でる。
- ③ 火からおろし流水を流し入れ、冷ます。
- ④ ザルに上げ、再び鍋に戻す。
たっぷりかぶる量の水を入れ、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。
- ⑤ 小豆と茹で汁に分け、茹で汁は手早く冷ます。
ラップをし、冷蔵庫へ入れる。
- 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、⑤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 ⑧をひょうたん型に型抜きをし、細く切った焼きのりを上にのせる。

鯛の塩焼き

分量

材料名	1人分(g)
鯛	40 g
並塩	0.8 g
彩りおさつ	14 g
しそ(葉生)	18 g
木の芽	3 g
すだち	3 g

作り方

- ① 鯛を流水解凍し、余分な水分をとりバットに並べ塩を振る。
- ② ①をスチームコンベクションで蒸し焼きにする。
- ③ しそ、木の芽、すだちを次亜塩素酸ナトリウムで殺菌・消毒し、流水で洗い流す。
- ④ すだちをくし切りにする。
- ⑤ しそを左上に盛りつけ、その上に鯛、木の芽を盛りつける。
- ⑥ 鯛の右下にすだちを盛りつける。
- ⑦ 彩りおさつを横に添える。

盛り合わせ

分量

材料名	1人分(g)
信田巻き	30 g
木の葉かぼちゃ	2 g
六角里芋	25 g
人参	12 g
さやいんげん	10 g
和風顆粒だし	1
濃口醤油	3
みりん	2
上白糖	1
磯部フリッター	20
サラダ油	2 g
鶏卵	25 g
人参	5 g

作り方

- ① 信田巻きは解凍する。
- ② 人参はもみじ型に型抜きを行い、さやいんげんはさつと茹でる。
- ③ 鍋でだし汁を作り、調味料を加え味を整える。
- ④ ①、②、六角里芋をそれぞれ③の出汁で煮る。
- ⑤ ④を彩りよく盛りつける。
- ⑥ 磯部フリッターは油で揚げ、半分に切り盛りつける。
- ⑦ 水を入れた鍋に鶏卵を加え、火にかけゆで卵を作る。
- ⑧ ⑦の殻を剥き、横半分に切る。
- ⑨ 人参は薄くスライスし、うさぎ型に型抜きを行、さつと湯がく。
- ⑩ ⑧の上に⑨をのせる。

酢の物

分量

材料名	1人分(g)
有頭ボイル海老	13 g
カットわかめ(乾)	1
かいわれ菜	58
サーモン若草巻き	18
上白糖	3 g
穀物酢	6 g
薄口醤油	1 g

作り方

- ① かいわれ菜を次亜塩素酸ナトリウムで消毒・殺菌し流水で洗い流す
- ② 有頭ボイル海老を解凍する。
- ③ カットわかめを水で戻す
- ④ サーモンの若草巻きをカットする。
- ⑤ 調味料(上白糖・穀物酢・薄口しょうゆ)をボールに入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ ③、②、④、①を盛りつけ、最後に⑤をかけて完成。

漬物

分量

材料名	1人分(g)
野沢菜	5 g
しば漬け	5 g
たくあん	10 g

作り方

- ① たくあん2個、しば漬け2個、野沢菜適量を盛りつける。

清汁

分量

材料名	1人分(g)
野沢菜	5 g

作り方

- ① 舞茸を次亜塩素酸ナトリウムで消毒・殺菌をして流水で洗い流す
- ② 舞茸のいしづきをとって軽く湯がく。
- ③ ②を切る。
- ④ つみれと刻み柚子を解凍する。
- ⑤ 顆粒和風だしと水を鍋に入れて、薄口しょうゆと塩を加え味を調える。
- ⑥ ③と④のつみれをお椀に盛り、出汁を注ぐ
- ⑦ 刻み柚子をいれる。

デザート

分量

材料名	1人分(g)
うさぎようかん	20 g

作り方

- ① 一つずつ盛りつける。