



献立名

- ・栗赤飯
- ・天ぷら盛り合わせ
- ・牛肉の八幡巻き
- ・和菓子
- ・祝鯛
- ・炊き合わせ
- ・穴子入り茶碗蒸し

栄養価

エネルギー	1037	kcal
タンパク質	58.8	g
脂質	28.2	g
炭水化物	134.6	g
カルシウム	194	mg
リン	664	mg
鉄	6.4	mg
マグネシウム	133	mg
食物繊維	8.4	g
食塩	6.4	g

レチノール活性	436	μg
α-トコフェロール	6.2	μg
β-トコフェロール	0.1	μg
γ-トコフェロール	4.7	μg
δ-トコフェロール	1.6	μg
ビタミンD	6.7	μg
ビタミンB1	0.3	mg
ビタミンB2	0.52	mg
ビタミンC	62	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。

栗赤飯

分量

材料名	1人分(g)
精白米(うるち米)	60 g
精白米(もち米)	10 g
小豆(乾)	8 g
並塩	0.5 g
黒ごま(いり)	0.3
並塩	0.2 g
むき割れ栗	8 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を扇型に型抜きをし、栗を散らしてごま塩を振る。

祝鯛

分量

材料名	1人分(g)
レンコ鯛	140 g
並塩	0.8 g
花ちらし蓮根(赤)	5 g
木の芽	6 g

作り方

- ① レンコ鯛は振り塩をしてスチームコンベクションオーブンで180°C10分焼く。
- ② 半分に切った花ちらし蓮根と1/4に切ったすだちをあしらう。

天ぷら盛り合わせ

分量

材料名	1人分(g)
バナメイ尾付のばしえび	20 g
かぼちゃ	18 g
生しいたけ	15 g
ししとう	5 g
天ぷら粉	6 g
サラダ油	6
抹茶塩	1

作り方

- ① かぼちゃは種を取り薄くスライスし、生しいたけは十字の飾り包丁を入れししとうは軸を取る。
- ② 天ぷら粉に水を加え衣を作る。
- ③ ①に②を160°Cの油で揚げる。
- ④ ③を盛り付け、抹茶塩を添える。

炊き合わせ

分量

材料名	1人分(g)
とり高野	18 g
人参ねじり梅	10 g
寿かまぼこ	18 g
薄口醤油	4 g
みりん	2 g
出し汁	20 g
大根	8 g
人参	2 g
刻みゆず(冷)	0.5 g
砂糖	3 g
薄口醤油	1 g
並塩	0.2 g
酢	6 g

作り方

- ① とり高野、人参ねじり梅、寿かまぼこを薄口醤油、みりんで調味した出し汁で炊く。
- ② ①を彩り良く盛り付ける。
- ③ 大根、人参はそれぞれ千切りにする。
- ④ 塩に漬けてしんなりしたら、水で洗い流す。
- ⑤ 調味料を合わせて、合わせ酢を作る。
- ⑥ ④と⑤を合わせてしばらく馴染ませる。
- ⑦ ⑥をカップに盛り付け、刻みゆずをのせる。

牛肉の八幡巻き

分量

材料名	1人分(g)
牛肉の八幡巻き	30 g
濃口醤油	3 g
砂糖	1 g
出し汁	20 g
ブロッコリー	16 g
塩	0.3 g
ミニトマト	12 g

作り方

- ① 牛肉の八幡巻きは調味した出し汁で炊く。
- ② 食べやすい大きさに切る。
- ③ 付け合わせのブロッコリーは塩茹でし、ミニトマトはきれいに洗う。
- ④ ②と③を盛り合わせる。

穴子入り茶碗蒸し

分量

材料名	1人分(g)
鶏卵	40 g
出し汁	80 g
並塩	0.3 g
薄口醤油	3 g
刻み穴子	10 g
人参	10 g
ぎんなん	6 g
三つ葉	2 g

作り方

- ① 卵を溶き、出し汁で割り、卵液を作る。
- ② 人参は薄くスライスし、もみじの型に抜き、茹でる。
- ③ 三つ葉を2~3cmに切る。
- ④ 茶碗蒸しの器に、②と③、刻み穴子、ぎんなんを入れ①の卵液を注ぐ。
- ⑤ スチームコンベクションオーブン100°C8分30秒で加熱する。
- ⑥ 竹串などでさして、出し汁が濁っていなければ出来上がり。

和菓子

分量

材料名	1人分(g)
紅白まんじゅう	60 g

作り方

- ① 紅白まんじゅうを半分ずつカットして合わせる。
- ② 紅白の折り鶴と一緒に皿に盛る。