



献立名

- ・赤飯
- ・盛り合わせ
- ・清汁
- ・お造り
- ・炊き合わせ
- ・和菓子

栄養価

エネルギー	549 kcal	レチノール活性	327 μ g
タンパク質	17.7 g	α -トコフェロール	2.5 μ g
脂質	15.7 g	β -トコフェロール	0 μ g
炭水化物	82.8 g	γ -トコフェロール	1.1 μ g
カルシウム	159 mg	δ -トコフェロール	1.2 μ g
リン	509 mg	ビタミンD	3.1 μ g
鉄	4.1 mg	ビタミンB1	0.41 mg
マグネシウム	116 mg	ビタミンB2	0.48 mg
食物繊維	8.8 g	ビタミンC	32 mg
食塩	4.9 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。

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
あずき(乾)	10 g
並塩	0.5 g
料理酒	3 g
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を扇型に型抜きをし、細く切った焼きのりを上にのせる。

お造り

分量

材料名	1人分(g)
まだい	20 g
かんぱち	30 g
大根	20 g
しそ	1 g
紅立	0.1 g
わさび(練り)	2 g
すだち	8 g
菊の花びら	1 g
たまり醤油	5 g

作り方

- ① まだい、かんぱちはそぎ切りにする。
- ② 大根は細切りにし、けんを作る。
- ③ すだちはくし切りにする。
- ④ 器に②・しそをのせ、①を盛りつける。
- ⑤ ④の横に③・わさび・紅立を添え、菊の花びらを上にのせる。
- ⑥ 別のところにたまり醤油を適量注ぎ入れる。

盛り合わせ

分量

材料名	1人分(g)
だし巻き玉子	60 g
こんにゃくの白和え	35 g
柿	5 g
牛切り落とし	25 g
しらたき	18 g
ぶなしめじ	8 g
筍(茹で)	8 g
青ねぎ	3 g
上白糖	2 g
濃口醤油	3 g
出汁	20 g

作り方

- ① 厚焼き玉子はスチームコンベクションで温め、食べやすい大きさに
- ② 柿は細切りにし、こんにゃくの白和えといっしょに混ぜ合わせる。
- ③ しらたきは水でよく洗いぬめりを取り、ざく切りにする。
- ④ ぶなしめじは石づきを取り、手で食べやすい大きさに割く。
- ⑤ 鍋に調味料を入れ、霜降りした牛肉・④・いちょう切りにした筍・③を加え、味が染み込むまで煮る。
- ⑥ 器に①、⑤を盛りつけ小口切りにした青ねぎを散らす。
- ⑦ ⑥の前にカップに入れた②を盛りつける。

炊き合わせ

分量

材料名	1人分(g)
大根	60 g
人参	25 g
小茄子	20 g
六角里芋	25 g
さやいんげん	5 g
むき栗	8
鶏ひき肉	15
薄口醤油	3 g
片栗粉	2 g
みりん	2 g
上白糖	2
出汁	30 g

作り方

- ① 大根は半月切にする。
- ② 人参は紅葉の形に型抜きをする。
- ③ さやいんげんは食べやすい大きさに切り、さっと茹でる。
- ④ 温めた出汁で①・②・③・むき栗・六角里芋・小茄子をそれぞれ炊き、調味料で味を調える。
- ⑤ 鶏ひき肉はさっと湯がく。
- ⑥ ④を彩りよく盛り付け、⑤をかける。
- ⑦ 水溶き片栗粉でとろみをつけた出汁を⑥に注ぎ入れる。

清汁

分量

材料名	1人分(g)
舞茸	10 g
根みつば	2 g
手まり麩	2 g
薄口醤油	3 g
並塩	0.2 g
顆粒和風だし	1

作り方

- ① 舞茸は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋で出汁を作り、調味料を加え味を調える。
- ③ 椀に①・手まり麩・食べやすい大きさにちぎったねみつばを盛る。
- ④ ③に②を注ぎ入れる。

和菓子

分量

材料名	1人分(g)
柚子大福	20 g

作り方

- ① カップに入れ、盛りつける。