



献立名

- ・ツリー寿司
- ・カクテルサラダ
- ・コーンスープ
- ・鶏のから揚げ
- ・スペイン風オムレツ
- ・クリスマスケーキ

栄養価

エネルギー	941	kcal
タンパク質	33.4	g
脂質	39.8	g
炭水化物	109.3	g
カルシウム	155	mg
リン	367	mg
鉄	2.5	mg
マグネシウム	66	mg
食物繊維	5.5	g
食塩	5.1	g

レチノール活性	333	μg
α-トコフェロール	4.0	μg
β-トコフェロール	0.2	μg
γ-トコフェロール	5.8	μg
δ-トコフェロール	1.1	μg
ビタミンD	0.4	μg
ビタミンB1	0.24	mg
ビタミンB2	0.42	mg
ビタミンC	60	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。

ツリー寿司

分量

材料名	1人分(g)
精白米(うるち米)	61 g
穀物酢	10 g
並塩	1.5 g
上白糖	4 g
小分けde錦糸玉子	8 g
かいわれ菜	5 g
にんじん	25 g
とびこ	3 g
桜でんぶ	5 g
(冷)しいたけ	15 g
かんぴょう	3 g

作り方

- ① 酢、塩、上白糖であらかじめすし酢を作っておく。
- ② 米を炊き、炊き終わったらすし桶にごはんを移す。
- ③ ③に①、みじん切りしボイルしたにんじん、出汁で炊き、細かく切ったかんぴょう、しいたけを入れ、切りながら混ぜ合わせる。
- ④ ③をツリー型に型抜きし、上から錦糸玉子をかける。
- ⑤ 星形に型抜きし、ボイルしたにんじんをツリーの上のにのせる。
- ⑥ とびこ、桜でんぶ、食べやすい大きさに切ったかいわれ菜を⑥の上に散らす。

鶏のから揚げ

分量

材料名	1人分(g)
チューリップ	66 g
サラダ油	6 g
サニーレタス	8 g
ベビーリーフ	3 g
レモン	8 g
から揚げ粉	10 g

作り方

- ① チューリップにから揚げ粉をつけ、油で揚げる。
- ② 食べやすい大きさに切ったサニーレタス、ベビーリーフを皿に敷き、①を盛りつける。
- ③ くし切りにしたレモンを添える。

カクテルサラダ

分量

材料名	1人分(g)
サラダえび	15 g
イカ短冊カット	10 g
ブロッコリー(冷)	20 g
チャービル	0.1 g
赤ピーマン	5 g
黄ピーマン	5 g
レッドオニオン	15 g
サウザンドレッシング	5 g

作り方

- ① サラダえび、イカ短冊カット、ブロッコリーをそれぞれ茹でる。
- ② 赤ピーマン、黄ピーマンを5mm角にそれぞれ切る。
- ③ レッドオニオンは薄切りにし、水にさらす。
- ④ カクテルグラスに①・②を盛り付け、サウザンアイランドドレッシングをかける。
- ⑤ ④の上にチャービルをのせる。

スペイン風オムレツ

分量

材料名	1人分(g)
スペイン風オムレツ	42 g
パセリ	4 g
サルサポモドーロ	10 g

作り方

- ① スペイン風オムレツを食べやすい大きさに切る。
- ② サルサポモドーロを鍋で温める。
- ③ ①を皿に盛り付け、②をかけパセリを添える。

コーンスープ

分量

材料名	1人分(g)
コーンスープ	15 g
加工乳(低脂肪)	30 g
クルトン	1 g
パセリ(乾)	0.01 g

作り方

- ① 鍋で水を沸かし、粉末のコーンスープを加え、よくかき混ぜる。
- ② ①に低脂肪牛乳を加え味を調える。
- ③ スープ皿にクルトン3つ、粉パセリを入れる。
- ④ ③に②を注ぐ。

クリスマスケーキ

分量

材料名	1人分(g)
ティラミスケーキ	55 g
いちご	11 g
ホイップクリーム	5
チョコレート	0.5 g

作り方

- ① 市販のティラミスケーキを皿に盛りつける。
- ② ヘタを取り、次亜塩素酸で消毒したいちごを横半分に切り、下半分のいちごにホイップクリームをのせる。
- ③ ②に上半分のいちごをのせ、サンタの帽子に見立てる。
- ④ ホイップクリームの上からチョコペンで目を描く。