



献立名

- ・おにぎり
- ・筑前煮
- ・鮭の塩焼き、エビフライ
- ・盛り合わせ

栄養価

エネルギー	671 kcal	レチノール	119 µg
タンパク質	30.6 g	α-トコフェロール	2.2 µg
脂質	22.1 g	β-トコフェロール	0 µg
炭水化物	85.7 g	γ-トコフェロール	2.1 µg
カルシウム	92 mg	δ-トコフェロール	0.3 µg
リン	352 mg	ビタミンD	11.7 µg
鉄	2.4 mg	ビタミンB1	0.21 mg
マグネシウム	63 mg	ビタミンB2	0.28 mg
食物繊維	5.8 g	ビタミンC	38 mg
食塩	4.7 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。

おにぎり

分量

材料名	1人分(g)
精白米(うるち米)	65 g
並塩	1 g
味付け海苔	3 g
かに棒	5 g
練り梅	0.5 g
梅くらげ	13 g
パセリ	1 g

作り方

- ① 米を炊き、塩を加え混ぜ合わせる。
- ② ①をおにぎりの型に入れ形を成型する。
- ③ それぞれの形に切ったのり、かに棒、練り梅を盛り付ける。
- ④ カップに入れた梅くらげを添え、パセリを飾り付ける。

鮭の塩焼き・エビフライ

分量

材料名	1人分(g)
鮭	35 g
並塩	0.5 g
青じそ	1 g
開きエビフライ	30 g
サラダ油	3 g
かに棒ロール	32 g
キャベツ	18 g
レモン	7 g
花ちらし(れんこん)	7 g
タルタルソース	8 g

作り方

- ① 鮭は振り塩をし、スチームコンベクションオーブン180度で8分焼く。
- ② 開きエビフライは冷凍のまま、160度の油でキツネ色に色づくまで揚げる。
- ③ かに棒ロールは幅2センチに切る。
- ④ キャベツは千切りにし、食べやすく茹でる。
レモンは半月切りにする。
- ⑤ 青じその上に①を盛り付ける。
- ⑥ ④のキャベツ、②、レモンの順に盛り付ける。
- ⑦ 見栄えが華やかになる位置に花ちらしを盛り付ける。
- ⑧ タルタルソースをカップに入れて盛り付ける。

盛り合わせ

分量

材料名	1人分(g)
たこウィンナー	10 g
油	1 g
ミートボール	20 g
ブロッコリー	24 g
並塩	0.5 g
豆と野菜の炒り煮	20 g
ミニトマト	10 g

作り方

- ① フライパンに油を熱し、たこウィンナーを炒める。
- ② ミートボールに国旗の楊枝を刺す。
- ③ ブロッコリーは塩茹でする。
- ④ 豆と野菜の炒り煮を開封してカップに入れる。
- ⑤ ①②③④とミニトマトを配置良く盛り付ける。

筑前煮

分量

材料名	1人分(g)
鶏もも 小間肉	10 g
板こんにゃく	15 g
れんこん(冷)	15 g
たけのこ(ゆで)	8 g
にんじん	5 g
きぬさや(冷)	3 g
上白糖	2 g
濃口醤油	3 g
みりん	2
油	1 g

作り方

- ① 板こんにゃく、れんこん(冷)、たけのこ(ゆで)、にんじんは食べやすい大きさの乱切りにする。
- ② 熱した油に鶏ももと①を入れ、軽く火が通るまで炒め合わせる。
- ③ 調味料と適量の出し汁を入れ、柔らかくなるまで炒め煮する。
- ④ きぬさやを1/2に切り塩茹でする。
- ⑤ カップに③を入れ、④を散らす。