



## 献立名

- ・赤飯
- ・盛り合わせ
- ・茶碗蒸し
- ・鱈の塩焼き
- ・カニ甲羅グラタン
- ・漬物

## 栄養価

エネルギー	760	kcal
タンパク質	34.3	g
脂質	23.9	g
炭水化物	96	g
カルシウム	93	mg
リン	395	mg
鉄	3.2	mg
マグネシウム	78	mg
食物繊維	5.3	g
食塩	4.7	g

レチノール活性	162	μg
α-トコフェロール	1.7	μg
β-トコフェロール	0.0	μg
γ-トコフェロール	1.5	μg
δ-トコフェロール	1.0	μg
ビタミンD	4.4	μg
ビタミンB1	0.25	mg
ビタミンB2	0.52	mg
ビタミンC	15	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)	65 g
精白米(もち米)	11 g
あずき(乾)	8 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 前日にもち米とあずきを洗って水に漬ける。
- ② あずきを少し硬めにもどす。
- ③ 米ともち米、小豆、塩を加え、あずきの戻し汁で炊く。
- ④ 炊き上がったら、器に赤飯を盛りつけ、ごま塩をのせる。

# 鯖の塩焼き

## 分量

材料名	1人分(g)
さわら	48 g
並塩	0.3 g
くま笹	1 g
花れんこん	3 g
しそ	1 g
だいこん	9 g
レモン	9 g
こいくちしょうゆ	2 g

## 作り方

- ① さわらに塩をふり、スチームコンベクションで熱する。
- ② くま笹を敷き、①、花れんこん、くし切りしたレモンを添える。
- ③ しその上に大根おろしを乗せ、こいくちしょうゆを垂らす。

# 盛り合わせ

## 分量

材料名	1人分(g)
さば酢じめ市松巻	30 g
厚焼き玉子	32 g
牛切り落とし	12 g
ささがきごぼう	20 g
にんじん	4 g
しらたき	4 g
青ねぎ	1 g
こいくちしょうゆ	3 g
上白糖	2 g
みりん	2 g
料理酒	1 g
サラダ油	1 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切る。
- ② 既製品の有頭海老ボイルは出汁で炊く。
- ③ さやいんげんは塩茹でし、出汁に浸ける。
- ④ ふなしめじは石づきを落とし、食べやすい大きさに切り、スチームコンベクションで焼く。
- ⑤ 若鶏三色巻は食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 柚子なますはカップに盛りつける。

# カニ甲羅グラタン

## 分量

材料名	1人分(g)
かに甲羅グラタン	100 g
サニーレタス	9 g

## 作り方

- ① かに甲羅グラタンをスチームコンベクションで色づく程度焼く。
- ② 一口大に切ったサニーレタスを敷き、①を盛りつける。

# 茶碗蒸し

## 分量

材料名	1人分(g)
鶏卵(全卵生)	40 g
鶏もも(皮付生) 小間肉	0.8 g
かまぼこ(色板)	5 g
生しいたけ	6 g
ぎんなん	6 g
根みつば	2 g
並塩	0.3 g
うすくちしょうゆ	3 g
出汁	80 g

## 作り方

- ① 鶏卵を溶き、出汁とあわせてこす。
- ② 鶏もも小間肉を霜降りする。
- ③ かまぼこを薄く切る。
- ④ 生しいたけは石づきを切り落とし、1/4の大きさに切る。
- ⑤ 根みつばを食べやすい大きさに切る。
- ⑥ ①、②、③、④、⑤、ぎんなんを容器に入れ、蓋を被せ、スチームコンベクションで蒸す。

# 漬物

## 分量

材料名	1人分(g)
刻み野沢菜	5 g
ブリス桜漬	6 g

## 作り方

- ① 刻み野沢菜、ブリス大根をそれぞれ盛りつける。