



## 献立名

- ・赤飯
- ・二の重
- ・お神酒
- ・一の重
- ・お雑煮

## 栄養価

エネルギー	980	kcal
タンパク質	44.2	g
脂質	19.1	g
炭水化物	136.6	g
カルシウム	94	mg
リン	231	mg
鉄	2.3	mg
マグネシウム	77	mg
食物繊維	8.6	g
食塩	7	g

レチノール活性	202	μg
α-トコフェロール	1.6	μg
β-トコフェロール	0	μg
γ-トコフェロール	0.5	μg
δ-トコフェロール	0.9	μg
ビタミンD	0.9	μg
ビタミンB1	0.24	mg
ビタミンB2	0.22	mg
ビタミンC	25	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)	55 g
もち米	10 g
小豆	8 g
並塩	0.5 g
料理酒	3 g

## 作り方

- ① 小豆を洗い鍋に入れ、たっぷりとかぶる量の水を入れ、火にかけ、沸騰したら火を弱めて茹でる。
- ② ①を火からおろし流水を流し入れ、冷ます。
- ③ ②をザルに上げ、再び鍋に戻す。  
2回目で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静かに弱火で茹でる。
- ④ 小豆と茹で汁に分け、茹で汁は手早く冷ます。
- ⑤ ④の小豆をザルに上げ、布巾をかけ、冷ます。
- ⑥ ⑤にラップをかけ冷蔵庫へ入れる。
- ⑦ もち米・精白米は洗い、ザルに上げ、水気をきる。
- ⑧ 炊飯器に⑦を入れ、④の茹で汁・水・酒・適量の塩を入れ、よくかき混ぜた後、茹でた小豆をのせ炊飯する。
- ⑨ 炊き上がれば、小豆がつぶれないように下の方から混ぜる。
- ⑩ ⑨を羽子板の型に入れ、型抜きをする。

# 一の重

## 分量

材料名	1人分(g)
厚焼き玉子(寿)	35 g
完熟葉付金柑	15 g
花ちらし赤	5 g
鰯の照り焼き	33 g
くわい	18 g
筍	13 g
梅型人参	11 g
絹さや	3 g
椎茸	20 g
有頭ボイル海老	28 g
板こんにゃく	8 g
鶏もも	26 g
上白糖	3 g
濃口醤油	5 g
みりん	3 g
料理酒	5 g
出汁	60 g
黒豆	12 g
金粉	0.01 g
田作り	3 g
柚子なます	18 g
味つけいくら	0.5 g
柚子皮	11 g
海鮮市松スライス	7 g
味つけ数の子	28 g
糸花かつお	0.01 g
伊達巻き	13 g

## 作り方

- ① 鰯の照り焼きは、スチームコンベクションで蒸し焼きにする。
- ② 絹さや・有頭ボイル海老はさっと湯がき、板こんにゃくは中央に切込みを入れ、手綱こんにゃくを作る。
- ③ くわいは水にさらした後に、下茹でをする。
- ④ 鍋で出汁を温め、①・②・③・梅型人参を加え調味料で味を調え出汁がなくなるまで煮る。
- ⑤ 花ちらし赤は半分に切る。
- ⑥ 柚子皮をカップに見立て、その中に柚子なますを盛りつけ、いくらを散らす。
- ⑦ 黒豆は小皿に盛り付け、金粉を散らす。
- ⑧ 伊達巻は食べやすい大きさに切る。
- ⑨ ①・⑤・④・⑥・⑦・⑧・厚焼き玉子(寿)・完熟葉付金柑・田作り・海鮮市松スライス・数の子・糸花かつおをそれぞれお重に盛りつけ。

## 二の重

### 分量

材料名	1人分(g)
いか黄金	9 g
スモークサーモン	13 g
ミートローフ(バジル&チーズ)	21 g
ミニトマト	9 g
ブロッコリー	10 g
鮭昆布巻き	24 g
寿かまぼこ	8 g
栗の甘露煮	7 g
門松ようかん	11 g
紅梅餅	15 g
手まり餅	21 g

### 作り方

- ① 小皿にいか黄金を盛りつける。
- ② ブロッコリーはさっと湯がく。
- ③ ミートローフは食べやすい大きさにスライスする。
- ④ ①・③・②・ミニトマト・スモークサーモン・鮭昆布巻き・寿かまぼこ・栗の甘露煮・門松ようかん・紅梅餅・手まり餅をそれぞれ盛りつける

## お雑煮

### 分量

材料名	1人分(g)
丸餅	25 g
春菊	15 g
舞茸	8 g
紅白むすび	5 g
並塩	0.8 g
薄口醤油	3 g
料理酒	3 g
出汁	150 g

### 作り方

- ① 春菊はさっと湯がき、丸餅はスチームコンベクションで蒸す。
- ② 舞茸は食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋で出汁を作り、調味料を加え味を調える。
- ④ 椀に①・②・紅白むすびを盛りつけ、③を注ぎ入れる。

## お神酒

### 分量

材料名	1人分(g)
日本酒	20 g

### 作り方

- ① 日本酒を注ぎ入れる。