

2月節分



献立名

- ・鬼ご飯
- ・炊き合わせ
- ・節分豆
- ・イワシの煮付け
- ・赤だし

材料 / 分量

献立名	材料名	1人分(g)
鬼ご飯	精白米(うるち米)	53
	並塩	0.01
	こしょう(混合)	0.01
	鶏ひき肉	10
	ライスクック チキンライス	8
	トマトケチャップ	3
	食塩不使用バター	5
	スライスチーズ(とろける)	1
	レーズン	1
	きゅうり	2
	人参ねじり梅	10
	ブロッコリー(冷)	6
	小分けde錦糸玉子	10
とんがりコーン(うすしお味)	2	
イワシの煮付け	イワシの煮付け	56
	しそ	1
炊き合わせ	減塩こうや豆腐	32
	たけのこ(ゆで)	10
	人参ねじり梅	10
	きぬさや(冷凍)	3
	生しいたけ	13
	うすくちしょうゆ	3
	みりん	3
出汁	10	
赤だし	なめこ	12
	絹ごし豆腐	10
	みつば	3
	赤みそ	7.6
	さんしょう	0.1
	出汁	150
甘納豆	甘納豆	9

栄養価

エネルギー	638 kcal	レチノール活性	131 μg
蛋白質	40.3 g	ビタミンE	1.8 μg
脂質	24.9 g	ビタミンD	7.5 μg
炭水化物	61.4 g	ビタミンB1	0.15 mg
カルシウム	248 mg	ビタミンB2	0.28 mg
リン	538 mg	ビタミンC	10 mg
鉄	4.9 mg	食物繊維	3.7 g
マグネシウム	104 mg	食塩	4.6 g

鬼ご飯

分量

材料名	1人分(g)
精白米(うるち米)	53
並塩	0.01
こしょう(混合)	0.01
鶏ひき肉	10
ライスクック チキンライス	8
トマトケチャップ	3
食塩不使用バター	5
スライスチーズ(とろける)	1
レーズン	1
きゅうり	2
人参ねじり梅	10
ブロッコリー(冷)	6
小分けde錦糸玉子	10
とんがりコーン(うすしお味)	2

作り方

- 炊飯器の中に米、ライスクックチキンライスを加え炊飯する。
- 鶏ひき肉は、油で炒め、塩・こしょうで味を調える。
- 火が通ったら炊き上がったご飯を加え、ケチャップを入れ混ぜる。
- ③を正方形の型抜きで形をかたどる。
- 錦糸玉子を④にのせ、髪の毛に見立てる。
- スライスチーズを目・口の形に切り、④の上ののせる。
- ⑥の目の上にレーズンをのせる。
- だして炊いた人参ねじり梅を半分になり、鬼の耳に見立てる。
- きゅうりは中をくり抜き、薄く輪切りにし、⑧の上ののせる。
- 一方のきゅうりは中のくり抜きをせずに輪切りにし、鬼の歯の形に切り、⑥の口の上ののせる。
- ブロッコリーを湯通しし、茎を切り落とす。茎を切り落としたり、小さく切り、ブロッコリーの花蕾の部分を⑤にのせ、眉毛に見立てる。
- とんがりコーンを角に見立てる。

イワシの煮付け

分量

材料名	1人分(g)
イワシの煮付け	56
しそ	1

作り方

- しそを敷き、市販のイワシの煮付けを器に盛りつける。

炊き合わせ

分量

材料名	1人分(g)
減塩こうや豆腐	32
たけのこ(ゆで)	10
人参ねじり梅	10
きぬさや(冷凍)	3
生しいたけ	13
うすくちしょうゆ	3
みりん	3
出汁	10

作り方

- 鍋でだし汁を作る。
- こうや豆腐は、水で戻し、①のだし汁に調味料を加え炊く。
- たけのこ、人参ねじり梅、しいたけをそれぞれ①のだし汁に調味料を加え炊く。
- きぬさやは塩茹でし、①のだし汁に調味料を加え漬けておく。
- ①～④を器に彩り良く盛りつける。

赤だし

分量

材料名	1人分(g)
なめこ	12
絹ごし豆腐	10
みつば	3
赤みそ	7.6
さんしょう	0.1
出汁	150

作り方

- なめこはさつと湯通しをする。
- 絹ごし豆腐はさいの目切りにする。
- 根みつばは茎と葉に分け、茎の部分は食べやすい大きさに切る。
- 鍋で出汁を作り、赤みそを溶かしていき、味を調える。
- 椀に①・②・③の茎を盛りつけ、さんしょうを振り、④を注ぎ入れる。
- ③の葉をのせる。

甘納豆

分量

材料名	1人分(g)
甘納豆	9

作り方

- 市販の甘納豆を添える。