

4月 誕生日会



献立名

- ・赤飯
- ・盛り合わせ
- ・清汁
- ・タイの塩焼き
- ・煮物

材料 / 分量

献立名	材料名	1人分(g)	
赤飯	精白米(うるち米)	55	
	精白米(もち米)	10	
	あずき(乾)	8	
	並塩	0.5	
	料理酒	3	
	黒ごま(いり)	0.3	
	桜の花(塩漬)	5	
タイの塩焼き	たい	70	
	並塩	0.3	
	しそ	1	
	はじかみ	3	
	レモン	4	
盛り合わせ	だし巻きたまご	42	
	サーモン若草巻き	16	
	カットわかめ(中国産)	1	
	かいわれ菜	1	
	ささみのアスパラチーズ巻カツ	60	
	さくらさくら(もち)	20	
	プロッコリー(冷)	12	
	ミニトマト	11	
	サニーレタス	0.5	
	レタス	0.5	
	トンカツソース	5	
	煮物	減塩ごうや豆腐	35
ブラックタイガー		14	
しいたけ		9	
絹さや(冷凍)		4	
生ふ(さくら)		5	
木の芽		0.1	
うすくちしょうゆ		3	
上白糖		3	
清汁	みりん	3	
	うど	8	
	手まり麩	1	
	菜の花(冷)	20	
	うすくちしょうゆ	1	
赤飯	精白米(うるち米)	55	
	精白米(もち米)	10	
	あずき(乾)	8	
	並塩	0.5	
	料理酒	3	
	黒ごま(いり)	0.3	
	桜の花(塩漬)	5	
	並塩	0.1	
	タイの塩焼き	たい	70
		並塩	0.3
		しそ	1
		はじかみ	3
レモン		4	
桜の花(塩漬)		5	
盛り合わせ		だし巻きたまご	42
		サーモン若草巻き	16
		カットわかめ(中国産)	1
		かいわれ菜	1
		ささみのアスパラチーズ巻カツ	60
		さくらさくら(もち)	20
	プロッコリー(冷)	12	
	ミニトマト	11	
	サニーレタス	0.5	
	レタス	0.5	
	トンカツソース	5	
	煮物	減塩ごうや豆腐	35
ブラックタイガー		14	
しいたけ		9	
絹さや(冷凍)		4	
生ふ(さくら)		5	
木の芽		0.1	
うすくちしょうゆ		3	
上白糖		3	
清汁	みりん	3	
	うど	8	
	手まり麩	1	
	菜の花(冷)	20	
	うすくちしょうゆ	1	

栄養価

エネルギー	698 kcal	レチノール活性	138 μg
蛋白質	49.9 g	ビタミンE	3.3 μg
脂質	20.9 g	ビタミンD	4.4 μg
炭水化物	83.7 g	ビタミンB1	0.25 mg
カルシウム	335 mg	ビタミンB2	0.26 mg
リン	691 mg	ビタミンC	27 mg
鉄	4.8 mg	食物繊維	6.7 g
マグネシウム	130 mg	食塩	4.2 g

赤飯

分量

材料名	1人分(g)
精白米(うるち米)	55
精白米(もち米)	10
あずき(乾)	8
並塩	0.5
料理酒	3
黒ごま(いり)	0.3
桜の花(塩漬)	5
並塩	0.1

作り方

- あずきは洗い、水気を切る。
- 鍋にたっぷりとかぶる量の水と①を入れ、中火にかけ、沸騰したら火を弱め、茹でる。
- 火からおろし流水を流し入れ、冷ます。
※アクを抜き(茹でこぼし)、急激に冷ますと豆にしわが寄るので、ちよろちよろ水をながし流しながら冷ます。
- ザルに上げ、再び鍋に戻す。
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に静かに弱火で茹でる。
- 小豆と茹で汁に分け、茹で汁は素早く冷ます。
豆はザルに上げ、布巾をかけ、冷めたらラップをし、冷蔵庫に入れる。
- もち米・精白米は洗ってザルに上げ、水気を切る。
- 炊飯器に⑥を入れ、⑤の茹で汁・水・酒・適量の塩を入れ、よくかき混ぜた後、上にゆで上げた小豆をのせ、炊飯する。
- 炊きあがったら、小豆がつぶれないように、下の方から混ぜ、桜の型に入れる。
- 器に⑧を盛り、ごま塩をふり、塩抜きした桜の花をのせる。

タイの塩焼き

分量

材料名	1人分(g)
たい	70
並塩	0.3
しそ	1
はじかみ	3
レモン	4
桜の花(塩漬)	5

作り方

- 鯛を流水で解凍し余分な水分をとりバットに並べ塩を振る。
- ①をスチームコンベクションで蒸し焼きにする。
- しそを次亜塩素酸ナトリウムで殺菌・消毒し、流水で洗い流す。
- レモンを半月切りにする。
- しそを左上に盛り付け、その上に鯛・はじかみ・レモン・塩抜きした桜の花の順に盛り付ける。

盛り合わせ

分量

材料名	1人分(g)
だし巻きたまご	42
サーモン若草巻き	16
カットわかめ(中国産)	1
かいわれ菜	1
ささみのアスパラチーズ巻カツ	60
さくらさくら(もち)	20
プロッコリー(冷)	12
ミニトマト	11
サニーレタス	0.5
レタス	0.5
トンカツソース	5

作り方

- かいわれ菜を次亜塩素酸ナトリウムで消毒・殺菌し流水で洗い流す。
- カットわかめを水で戻す。
- サーモンの若草巻きをカットする。
- ②・③・①の順で盛り付ける。
- さくらさくら(もち)を④の右側に盛り付ける。
- だし巻き玉子はスチームコンベクションで蒸し、適当な大きさに切り分け右上に盛り付ける。
- ①の横にプロッコリー・トマト・レタス・サニーレタスを盛り付ける。
- 市販のささみアスパラチーズ巻カツを油で揚げ、食べやすい大きさに切り、⑥の下に盛り付ける。
- ソースを盛り付ける。

煮物

分量

材料名	1人分(g)
減塩ごうや豆腐	35
ブラックタイガー	14
しいたけ	9
絹さや(冷凍)	4
生ふ(さくら)	5
木の芽	0.1
うすくちしょうゆ	3
上白糖	3
みりん	3

作り方

- 高野豆腐を水で戻す。
- さやえんどうは下茹でをする。
- 椎茸は食べやすい大きさに切る。
- 鍋でだし汁を作り、調味料を加え味を調える。
- ④のだし汁で①・②・③・えび・生ふ(さくら)をそれぞれ炊く。
- 彩良く盛り付け、上に木の芽をのせる。

清汁

分量

材料名	1人分(g)
うど	8
手まり麩	1
菜の花(冷)	20
うすくちしょうゆ	1
並塩	0.3
顆粒和風だし	1

作り方

- 鍋に水・和風だしを入れ、ひと煮立ちさせ、うすくちしょうゆ・塩を入れ、味を調える。
- うどは3cmの長さいきり、厚めに皮をむき、薄切りにして酢水にはなす。
- 菜の花はさつと湯がいて、2~3cmに切る。
- 器に手まり麩・②・③を入れ、①を注ぎ入れる。