

# 4月 お花見会



## 献立名

- ・豆ごはんおにぎり
- ・盛り合わせ
- ・お茶
- ・牛肉と筍の炒り煮
- ・菜の花としらすの辛子和え

## 材料 / 分量

献立名	材料名	1人分(g)
豆ごはんおにぎり	精白米(うるち米)	50
	グリーンピース(冷凍)	5
	並塩	0.1
	料理酒	2
	桜の花(塩漬)	1
	プリズ桜漬	9
盛り合わせ	バナメイ尾付伸ばしえび	17
	さつまいも	16
	小なす	11
	ししとう	7
	てんぷた粉	10
	サラダ油	10
	酒	1
	みりん	1
	さわら	23
	しそ	1
	花ちらし赤	4
	たけのこ(水煮)	16
	木の芽みそ	3
	木の芽	0.1
	だし巻きたまご	18
三色プチ団子	15	
菜の花としらすの辛子和え	菜の花(冷凍)	30
	しらす干し(半乾燥品)	3
	にんじん	2
	うす揚げ(のじま)	2
	うすくちしょうゆ	1
	みりん	2
	練りからし	2
	牛肉と筍の炒り煮	7
牛切り落とし	7	
たけのこ(水煮)	5	
しらたき	15	
にんじん	3	
ささがきごぼう	5	
絹さや(冷凍)	4	
こいくちしょうゆ	1	
上白糖	1.5	
ごま油	0.5	
お茶	おーいお茶	250

## 栄養価

エネルギー	522 kcal	レチノール活性	152 μg
蛋白質	19.6 g	ビタミンE	3.3 μg
脂質	19.0 g	ビタミンD	3.8 μg
炭水化物	72.1 g	ビタミンB1	0.17 mg
カルシウム	134 mg	ビタミンB2	0.32 mg
リン	261 mg	ビタミンC	27 mg
鉄	2.1 mg	食物繊維	5.4 g
マグネシウム	62 mg	食塩	2.9 g

## 豆ごはんおにぎり

### 分量

材料名	1人分(g)
精白米(うるち米)	50
グリーンピース(冷凍)	5
並塩	0.1
料理酒	2
桜の花(塩漬)	1
プリズ桜漬	9

### 作り方

- ① 米は洗い、ザルに上げておく。
- ② グリンピースは調味料に入れて炊き、ザルに上げ冷やす。
- ③ 米に②の調味料を入れて炊く。
- ④ 炊き上がった②を入れよく混ぜ、俵型に入れる。
- ⑤ 出来上がった俵むすびの上に桜の花を散らす。
- ⑥ プリズ桜漬を横に添える。

## 盛り合わせ

### 分量

材料名	1人分(g)
バナメイ尾付伸ばしえび	17
さつまいも	16
小なす	11
ししとう	7
てんぷた粉	10
サラダ油	10
酒	0.1
みりん	1
さわら	1
しそ	1
花ちらし赤	4
たけのこ(水煮)	16
木の芽みそ	3
木の芽	0.1
だし巻きたまご	18
三色プチ団子	15

### 作り方

- ① ボウルに水・てんぷら粉を軽く混ぜ合わせる。
- ② えび、さつまいも、なす、ししとうに①をつけ、打ち粉をつけたあとフライヤーで170℃の油で揚げる。
- ③ さわらは酒・みりんに漬けこみ、スチームコンベクションで焼く。
- ④ 筍はさいの目切りにし、下茹でをし、出し汁で炊く。
- ⑤ ④に木の芽みそを加え、和える。
- ⑥ ⑤をカップに盛り付け、木の芽をのせる。
- ⑦ たまご焼きはスチームコンベクションで蒸す。
- ⑧ ⑦を食べやすい大きさに切り分ける。
- ⑨ 器に②、③、⑥、⑦、しそ、団子、花ちらしを盛りつける。

## 菜の花としらすの辛子和え

### 分量

材料名	1人分(g)
菜の花(冷凍)	30
しらす干し(半乾燥品)	3
にんじん	2
うす揚げ(のじま)	2
うすくちしょうゆ	1
みりん	2
練りからし	2

### 作り方

- ① 油揚げは短冊切りにし、スチームコンベクションで焼く。
- ② 菜の花、にんじんは茹で水切りする。
- ③ 菜の花は醤油・みりんにつけておく。
- ④ ①・③・にんじん・しらす・練りからしを混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り付ける。

## 牛肉と筍の炒り煮

### 分量

材料名	1人分(g)
牛切り落とし	7
たけのこ(水煮)	5
しらたき	15
にんじん	3
ささがきごぼう	5
絹さや(冷凍)	4
こいくちしょうゆ	1
上白糖	1.5
ごま油	0.5

### 作り方

- ① 筍は食べやすい大きさに切り、下茹でする。
- ② 人参は千切りにし、牛肉は3cm幅に切る。
- ③ しらたきは食べやすい大きさに切り、水で洗う。
- ④ 絹さやは、醤油・砂糖に漬けておく。
- ⑤ 鍋にごま油を引き、ささがきごぼう・①・②・③を入れて炒める。
- ⑥ 調味料を加え、汁気が無くなるまで煮詰める。
- ⑦ 器に⑥を盛り絹さやを上から盛りつける。

## お茶

### 分量

材料名	1人分(g)
おーいお茶(250ml)	250

### 作り方

- ① 料理の横に添える。