

3月 ひなまつり



献立名

- ・海鮮ちらし
- ・盛り合わせ
- ・炊き合わせ
- ・和菓子

材料 / 分量

献立名	材料名	1人分(g)
ひし形風重ねちらし寿司	精白米(うるち米)	70
	穀物酢	8
	並塩	0.1
	上白糖	8
	刻み穴子	7
	人参	8
	いくら	7
	まぐろ	14
	サーモン	20
	イカ	5
	椎茸	15
	錦糸玉子	10
	桜でんぶ	3
	かいわれ菜	5
木の芽	0.1	
たまりしょうゆ	5	
盛り合わせ	鯛	40
	並塩	0.1
	しそ	1
	花ちらし	5
	レモン	8
	菜の花	25
	しらす	5
	だし巻き卵	40
	ミニトマト	10
	バナメ尾付伸ばしえび	26
	五色あられ	3
	てんぷら粉	5
	サラダ油	3
	うすくちしょうゆ	2
みりん	3	
炊き合わせ	とり高野	30
	六角里芋	25
	たけのこ	8
	ふき(ゆで)	15
	椎茸	15
	生麩	4
	うすくちしょうゆ	3
	上白糖	3
	みりん	2
	顆粒和風だし	0.5
デザート	桜餅	50
	桃饅頭	48
	ひなあられ	12

栄養価

エネルギー	926 kcal	レチノール活性	242 μg
蛋白質	41.7 g	ビタミンE	2.5 μg
脂質	16.6 g	ビタミンD	3.7 μg
炭水化物	150.0 g	ビタミンB1	0.30 mg
カルシウム	172 mg	ビタミンB2	0.29 mg
リン	447 mg	ビタミンC	14 mg
鉄	2.7 mg	食物繊維	3.6 g
マグネシウム	81 mg	食塩	2.4 g

海鮮ちらし

分量

材料名	1人分(g)
精白米(うるち米)	70
穀物酢	8
並塩	0.1
上白糖	8
刻み穴子	7
人参	8
いくら	7
まぐろ	14
サーモン	20
イカ	5
椎茸	15
錦糸玉子	10
桜でんぶ	3
かいわれ菜	5
木の芽	0.1
たまりしょうゆ	5

作り方

- ① ご飯を炊き、椎茸、人参、調味料を合わせずし飯を作る。
- ② ①を容器につめ、錦糸玉子を散らす。
- ③ 刻み穴子、いくら、まぐろ、サーモン、イカを盛り付ける。
- ④ 桜でんぶ、かいわれ菜を散らし、木の芽を乗せる。
- ⑤ たまりしょうゆを容器に入れ、横に添える。

盛り合わせ

分量

材料名	1人分(g)
鯛	40
並塩	0.1
しそ	1
花ちらし	5
レモン	8
菜の花	25
しらす	5
だし巻き卵	40
ミニトマト	10
バナメ尾付伸ばしえび	26
五色あられ	3
てんぷら粉	5
サラダ油	3
うすくちしょうゆ	2
みりん	3

作り方

- ① 鯛に並塩をふり、スチームコンベクションオーブンで焼く。
- ② しそを敷き、①を盛り付け、花ちらしとレモンを添える。
- ③ のばしえびにてんぷら粉を付け、五色あられを付ける。
- ④ ③を180℃で揚げ、盛り付ける。
- ⑤ 菜の花を食べやすい大きさにカットし調味料で和え、カップに盛り付ける。
- ⑥ ⑤にしらすを乗せる。
- ⑦ 既製品のだし巻き卵をスチームコンベクションオーブンで温め、盛り付ける。
- ⑧ ミニトマトを鯛と海老の間に盛り付ける。

炊き合わせ

分量

材料名	1人分(g)
とり高野	30
六角里芋	25
たけのこ	8
ふき(ゆで)	15
椎茸	15
生麩	4
うすくちしょうゆ	3
上白糖	3
みりん	2
顆粒和風だし	0.5

作り方

- ① とり高野と椎茸をそれぞれ出汁で炊く。
- ② 六角里芋は下茹でし、出汁で炊く。
- ③ ふきとたけのこを食べやすい大きさにカットし、下茹で後出汁で炊く。
- ④ 生麩は汁漬ける。
- ⑤ ①から④をそれぞれ盛り付ける。

デザート

分量

材料名	1人分(g)
桜餅	50
桃饅頭	48
ひなあられ	12

作り方

- ① 桜餅はカップに入れ、容器に詰める。
- ② 桃饅頭とひなあられを並べる。