

2月誕生日会



献立名

- ・赤飯
- ・お造り
- ・おろし和え
- ・盛り合わせ
- ・炊き合わせ
- ・粕汁

材料 / 分量

献立名	材料名	1人分(g)
赤飯	精白米(うるち米)	60
	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
	並塩	0.2
お造り	かんばち	33
	たい	17
	だいこん	12
	しそ	1
	練りわさび	2
	紅立	1
	たまりしょうゆ	5
おろし和え	だいこん	20
	三陸産味付いくら	1
	根みつば	0.1
	上白糖	1
	こいくちしょうゆ	2
盛り合わせ	かに爪付フライ	86
	サラダ油	8
	サニーレタス	10
	レタス	10
	きゅうり	5
	ミニトマト	12
	パセリ	1
	フレンチドレッシング赤	5
	レモン	6
炊き合わせ	厚焼き玉子	19
	六角さといも	23
	一番だし小茄子の煮浸し	34
	たけのこ水煮(国産)	7
	きぬさや(冷凍)	3
	うすくちしょうゆ	4
	みりん	4
	顆粒和風だし	0.5
	出汁	150
粕汁	豚ばら	8
	だいこん	15
	にんじん	8
	つきこんにゃく	5
	刻み揚げ(冷凍)	5
	青ねぎ(冷)カット	3
	酒かす	25
	うすくちしょうゆ	3
	料理酒	1
	出汁	150

栄養価

エネルギー	851 kcal	レチノール活性	111 μg
蛋白質	33.7 g	ビタミンE	2.4 μg
脂質	26.7 g	ビタミンD	2.2 μg
炭水化物	110.0 g	ビタミンB1	0.31 mg
カルシウム	96 mg	ビタミンB2	0.25 mg
リン	357 mg	ビタミンC	24 mg
鉄	2.3 mg	食物繊維	4.5 g
マグネシウム	90 mg	食塩	4.6 g

赤飯

分量

材料名	1人分(g)
精白米(うるち米)	60
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
並塩	0.2

作り方

- ① 前日にもち米とあずきを洗って水に漬ける。
- ② あずきを少し硬めにもどす。
- ③ 米ともち米、小豆、塩を加え、あずきの戻し汁で炊く。
- ④ 炊き上がったら、器に赤飯を盛りつけ、ごま塩をのせる。

お造り

分量

材料名	1人分(g)
かんばち	33
たい	17
だいこん	12
しそ	1
練りわさび	2
紅立	1
たまりしょうゆ	5

作り方

- ① 魚を水洗いし、3枚におろして皮をひき、刺身をひく。
- ② つまを盛りつけ、しそを敷き、かんばち3枚、たい2枚を添える。
- ③ 紅立を添え、わさびを盛り、たまりしょうゆをはる。

おろし和え

分量

材料名	1人分(g)
だいこん	20
三陸産味付いくら	1
根みつば	0.1
上白糖	1
こいくちしょうゆ	2

作り方

- ① だいこんは皮をむき、フードプロセッサーに入る大きさに切る。
- ② ①をフードプロセッサーに入れ、だいこんおろしを作っていく。
- ③ みつばをみじん切りにする。
- ④ ②に調味料を加え、混ぜる。
- ⑤ 器に④を入れ、上から③といくらをのせる。

盛り合わせ

分量

材料名	1人分(g)
かに爪付フライ	86
サラダ油	8
サニーレタス	10
レタス	10
きゅうり	5
ミニトマト	12
パセリ	1
フレンチドレッシング赤	5
レモン	6

作り方

- ① 市販のかに爪付フライをフライヤーで揚げる。
- ② サニーレタス、レタスを食べやすい大きさに切る。
- ③ きゅうりは細切りにする。
- ④ ②、③を混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を器に盛りつけ、その上に①を2個のせる。
- ⑥ ④と⑤の間にパセリ、薄切りにしたレモンを差し込む。
- ⑦ ミニトマトを添える。
- ⑧ ④の上にフレンチドレッシングをかける。

炊き合わせ

分量

材料名	1人分(g)
厚焼き玉子	19
六角さといも	23
一番だし小茄子の煮浸し	34
たけのこ水煮(国産)	7
きぬさや(冷凍)	3
うすくちしょうゆ	4
みりん	4
顆粒和風だし	0.5

作り方

- ① 鍋でだし汁を作る。
- ② 市販の厚焼き玉子はスチームコンベクションで蒸し、1/24の大きさに切る。
- ③ 六角さといもは下茹でし、①と調味料を加え炊く。
- ④ 市販の一番だし小茄子の煮浸しは解凍する。
- ⑤ たけのこ水煮は1/12の大きさに切り、①と調味料を加え炊く。
- ⑥ きぬさやは塩茹でし、①と調味料を加え浸けておく。
- ⑦ ②～⑥を彩り良く器に盛りつける。
- ⑧ ①を器に注ぐ。

粕汁

分量

材料名	1人分(g)
豚ばら	8
だいこん	15
にんじん	8
つきこんにゃく	5
刻み揚げ(冷凍)	5
青ねぎ(冷)カット	3
酒かす	25
うすくちしょうゆ	3
料理酒	1
出汁	150

作り方

- ① 鍋でだし汁を作り、酒かすを少しずつ溶かして粕汁にする。
- ② だいこんとにんじんは皮をむき、短冊切りにする。
- ③ ②を鍋にいれ、柔らかくなるまでゆでる。
- ④ つきこんにゃくは食べやすい大きさに切り、湯通しする。
- ⑤ 器に③、④、刻み揚げ、ねぎを入れる。
- ⑥ ⑤に①を注ぎ入れる。