

3月 誕生日会



献立名

- ・赤飯
- ・刺身
- ・盛り合わせ
- ・清汁

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	0.1
刺身	かんばち(吉市)	35
	まだい(養殖皮なし刺身)	10
	だいこん(根皮つき生)	12
	しそ(葉生)	1
	レモン	3
	紅立	1
	たまりしょうゆ	5
	練りわさび	3
盛り合わせ	鶏モモ肉	64
	蒲焼のたれ	8
	サニーレタス	3
	レタス	3
	ミニトマト	10
	いちご	15
	パセリ	1
	たけのこ(水煮)	18
	木の芽みそ	1
	木の芽	0.1
	菜の花(冷)	8
	ぜんまい(水煮)	4
	にんじん	2
	ぶなしめじ	4
	絹ごし豆腐	12
	ごま(練り)	1
	だし巻き卵	30
	清汁	たけのこ(水煮)
手まり麩		2
根みつば		1
カットわかめ		0.5
うすくちしょうゆ		2
並塩		0.1
顆粒和風だし		1

栄養価

エネルギー	586 kcal	レチノール活性	128 μg
蛋白質	33.9 g	ビタミンE	2.1 μg
脂質	16.3 g	ビタミンD	2.4 μg
炭水化物	72.1 g	ビタミンB1	0.31 mg
カルシウム	97 mg	ビタミンB2	0.36 mg
リン	461 mg	ビタミンC	26 mg
鉄	2.8 mg	食物繊維	5.3 g
マグネシウム	89 mg	食塩	3.7 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	0.1

作り方

- ① 前日にもち米と小豆を洗って水に漬ける。
- ② 小豆を少し硬めにもどす。
- ③ 米ともち米、小豆、塩を加え、小豆の戻し汁で炊く。
- ④ ③をひし形に型を取る。
- ⑤ ゴマ塩を振りかける。

刺身

分量

材料名	1人分(g)
かんばち(吉市)	35
まだい(養殖皮なし刺身)	10
だいこん(根皮つき生)	12
しそ(葉生)	1
レモン	3
紅立	1
たまりしょうゆ	5
練りわさび	3

作り方

- ① 魚を水洗いし、さくどりして皮をひき、刺身をひく。
- ② つまを盛りつけ、しそを敷き、かんばち、鯛の順に盛り合わせる。
- ③ 紅立て・レモンを添え、わさびを盛り、たまりしょうゆを注ぐ。

盛り合わせ

分量

材料名	1人分(g)
鶏モモ肉	64
蒲焼のたれ	8
サニーレタス	3
レタス	3
ミニトマト	10
いちご	15
パセリ	1
たけのこ(水煮)	18
木の芽みそ	1
木の芽	0.1
菜の花(冷)	8
ぜんまい(水煮)	4
にんじん	2
ぶなしめじ	4
絹ごし豆腐	12
ごま(練り)	1
だし巻き卵	30

作り方

- ① 鶏肉に蒲焼のたれを付け、スチームコンベクションで焼く。
- ② サニーレタス、レタスを盛りつけその上に切った①を乗せ、ミニトマトを添える。
- ③ たけのこをサイコロ状に切りゆでる。
- ④ ③を木の芽味噌で和える。
- ⑤ ④を盛りつけ、木の芽を添える。
- ⑥ 菜の花、ぜんまい、人参、ぶなしめじをそれぞれ切り、下茹でする。
- ⑦ ⑥と絹ごし豆腐と調味料を合わせ和える。
- ⑧ ⑦を盛りつける。
- ⑨ 既製品のだし巻き卵を盛りつける。
- ⑩ いちごのヘタをとる。
- ⑪ パセリを添える。

清汁

分量

材料名	1人分(g)
たけのこ(水煮)	8
手まり麩	2
根みつば	1
カットわかめ	1
うすくちしょうゆ	2
並塩	0
顆粒和風だし	1

作り方

- ① たけのこを切り、下茹でする。
- ② 三つ葉は葉と茎を分ける。
- ③ ①、②、手まり麩、水で戻したわかめを椀に盛る。
- ④ 汁を入れる。