

5月 こどもの日



献立名

- ・かぶとご飯
- ・フライの盛り合わせ
- ・サーモンカルパッチョ風サラダ
- ・清汁
- ・かしわもち

材料 / 分量

献立名	材料名	1人分(g)
かぶとご飯	精白米(うるち米)	77
	巻き寿司用のり	0.5
	桜でんぶ	1
フライの盛り合わせ	うずら串フライ	30
	豚ロース串カツ	20
	えびっ子フライ	9
	サラダ油	6
	にんじん	18
	食塩不使用バター	1
	ブロッコリー(冷)	20
	ミニトマト	10
	とんかつソース	5
	竹輪(生)	20
	スライスチーズ(とろける)	2
	あおさ	0.5
	七味唐辛子	0.5
	のりの佃煮	1
きゅうり	3	
だし巻きたまご	5	
サーモンカルパッチョ風サラダ	トラウトサーモンスライス	21
	レタス	5
	ベビーリーフ	2
	サニーレタス	5
	レモン	4
	レッドオニオン	4
	かいわれ菜	2
	イタリアンドレッシング	4
清汁	たまご豆腐	12
	根みつば	2
	えのきたけ	4
	うすくちしょうゆ	3
	並塩	0.3
顆粒和風だし	1	
かしわもち	かしわもち	50

栄養価

エネルギー	658 kcal	レチノール活性	273 μg
蛋白質	22.3 g	ビタミンE	2.1 μg
脂質	16.5 g	ビタミンD	0.8 μg
炭水化物	106.6 g	ビタミンB1	0.21 mg
カルシウム	81 mg	ビタミンB2	0.29 mg
リン	259 mg	ビタミンC	23 mg
鉄	2.5 mg	食物繊維	4.5 g
マグネシウム	68 mg	食塩	3.4 g

かぶとご飯

分量

材料名	1人分(g)
精白米(うるち米)	77
巻き寿司用のり	0.5
桜でんぶ	5

作り方

- ① 兜型と丸型(目)にのりを切っておく。
- ② 米は洗い、ザルに上げておく。
- ③ 米を炊き、兜型に型抜きし、のりで作った兜と目をのせ、桜でんぶを頬の部分に丸くのせる。

フライの盛り合わせ

分量

材料名	1人分(g)
うずら串フライ	30
豚ロース串カツ	20
えびっ子フライ	9
サラダ油	6
にんじん	18
食塩不使用バター	1
ブロッコリー(冷)	20
ミニトマト	10
とんかつソース	5
竹輪(生)	20
スライスチーズ(とろける)	2
あおさ	0.5
七味唐辛子	0.5
のりの佃煮	1
きゅうり	3
だし巻きたまご	5

作り方

- ① うずら串フライ・豚ロース串カツ・えびっ子フライをフライヤーで揚げる。
- ② にんじんを食べやすい大きさに切る。
- ③ にんじん、水、バターを鍋に入れ、つやが出るまで煮詰める。
- ④ ブロッコリーは茹でておく。
- ⑤ 竹輪は縦半分に切り、こいのぼりの形に切る。
- ⑥ スライスチーズは丸型に型抜きし、竹輪で作ったこいのぼりの目になる部分に置く。
- ⑦ スライスチーズにのりの佃煮で目を描く。
- ⑧ 竹輪で作ったこいのぼりの背中にマヨネーズをかけ、一つ目にあおさ、二つ目には七味唐辛子をまぶす。
- ⑨ きゅうりを細く切って、こいのぼりの棒を作る。
- ⑩ だし巻きたまごを星型にくり抜き、天球にみたくする。
- ⑪ ①、③、④、⑧、⑨、⑩、ミニトマトをきれいに盛り付ける。
- ⑫ 青もみじを散らす。

サーモンカルパッチョ風サラダ

分量

材料名	1人分(g)
トラウトサーモンスライス	21
レタス	5
ベビーリーフ	2
サニーレタス	5
レモン	4
レッドオニオン	4
かいわれ菜	2
イタリアンドレッシング	4

作り方

- ① レタス、ベビーリーフ、サニーレタス、レッドオニオンを食べやすい大きさに切る。
- ② レモンは輪切りにし半分は切る。
- ③ ①、②を皿に盛り付けたあとサーモンをのせ、上にかいわれ菜も盛り付ける。
- ④ 全て盛り付けた後にドレッシングを上からかける。

清汁

分量

材料名	1人分(g)
たまご豆腐	12
根みつば	2
えのきたけ	4
うすくちしょうゆ	3
並塩	0.3
顆粒和風だし	1

作り方

- ① たまご豆腐は一口サイズに切っておく。
- ② えのきたけとみつばは食べやすい大きさに切り、さっと湯がく。
- ③ 鍋でだし汁を作り、調味料で味を調える。
- ④ 椀に①、②を入れ、③を注ぎ入れる。

かしわもち

分量

材料名	1人分(g)
かしわもち	50

作り方

- ① 既製品のかしわもちを皿に盛りつける。