

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。