

6月 誕生日会



献立名

- ・6月誕生日会プレート
- ・炊き合わせ
- ・鰻のすまし汁

材料 / 分量

献立名	材料名	1人分(g)
6月誕生日会プレート	精白米(うるち米)	45
	穀物酢	8
	並塩	0.1
	上白糖	8
	椎茸	15
	人参	8
	きぬさや	4
	えび	6
	とびっこ	3
	桜でんぶ	3
	錦糸玉子	10
	かいわれ菜	5
	紅蔘	5
	精白米(うるち米)	30
	穀物酢	5
	並塩	0.1
	上白糖	5
	カニカマ	2
	のり	1
	じゃがいも	50
玉ねぎ	5	
きゅうり	3	
マヨネーズ	12	
ハム	5	
レタス	5	
くずもち	25	
炊き合わせ	オクラ	16
	なす	10
	さつま揚げ	15
	人参	10
	有頭えび	19
	とうがん	26
	うすくちしょうゆ	2
みりん	2	
鰻のすまし汁	鰻	28
	菜の花	7
	きゅうり	2
	うすくちしょうゆ	2
	顆粒和風だし	0.5
並塩	0.5	

栄養価

エネルギー	602 kcal	レチノール活性	216 μg
蛋白質	24.0 g	ビタミンE	3.5 mg
脂質	13.9 g	ビタミンD	1.9 μg
炭水化物	93.7 g	ビタミンB1	0.27 mg
カルシウム	121 mg	ビタミンB2	0.29 mg
リン	345 mg	ビタミンC	51 mg
鉄	2.1 mg	食物繊維	4.5 g
マグネシウム	78 mg	食塩	2.5 g

6月誕生日会プレート

分量

材料名	1人分(g)
精白米(うるち米)	45
穀物酢	8
並塩	0.1
上白糖	8
椎茸	15
人参	8
きぬさや	4
えび	6
とびっこ	3
桜でんぶ	3
錦糸玉子	10
かいわれ菜	5
紅蔘	5
精白米(うるち米)	30
穀物酢	5
並塩	0.1
上白糖	5
カニカマ	2
のり	1
じゃがいも	50
玉ねぎ	5
きゅうり	3
マヨネーズ	12
ハム	5
レタス	5
葛餅	25

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を傘の上の形にし、錦糸玉子を散らす。
- ③ きぬさや、えび、とびっこ、桜でんぶ、かいわれ菜、紅蔘を写真のように盛り付ける。
- ④ ご飯を炊き、調味料を合わせずし飯を作る。
- ⑤ ④を傘の柄、てるてる坊主の形にする。
- ⑥ ⑤にカニカマ、のりをのせる。
- ⑦ じゃがいもをゆで、つぶす。玉ねぎを加熱する。
- ⑧ ⑦にきゅうり、マヨネーズを入れ、和える。
- ⑨ レタスの上に⑧を丸めて置き、花の形に切ったハムをのせ、あじさいにする。
- ⑩ 葛餅をカップに盛り付ける。

炊き合わせ

分量

材料名	1人分(g)
オクラ	16
なす	10
さつま揚げ	15
人参	10
有頭えび	19
とうがん	26
うすくちしょうゆ	2
みりん	2

作り方

- ① さつま揚げをなすで挟む。
- ② ①、オクラ、人参、有頭えび、とうがんを出汁で炊く。

鰻のすまし汁

分量

材料名	1人分(g)
鰻	28
菜の花	7
きゅうり	2
うすくちしょうゆ	2
顆粒和風だし	0.5
並塩	0.5

作り方

- ① 鰻は湯引きしておく。
- ② きゅうりは真ん中をくりぬき、菜の花はゆでる。
- ③ ①、②にすまし汁をかける。