

8月 夏祭り



献立名

- ・焼きそば
- ・たこ焼き
- ・おでん
- ・ミニたい焼き
- ・かき氷

材料/分量

献立名	材料名	1人分(g)
焼きそば	中華めん	70
	豚ばら	20
	キャベツ	20
	たまねぎ	10
	にんじん	5
	焼きそばソース	8
	あおさ	0.1
	紅しょうが	3
	並塩	0.1
	こしょう	0.01
たこ焼き	手焼き大粒たこ焼き	150
	お好み焼きソース	8
	マヨネーズ	3
	あおさ	0.1
おでん	大根	40
	うずら卵	20
	板こんにゃく	30
	厚揚げ	30
	焼き竹輪	10
	練りからし	1
	うすくちしょうゆ	3
	みりん	3
	上白糖	3
並塩	0.1	
ミニたい焼き	ミニたい焼き	35
かき氷	ロックアイス	60
	かき氷シロップ	10

栄養価

エネルギー	715	kcal	レチノール活性	138	μg
タンパク質	25.8	g	ビタミンE	1.4	μg
脂質	31.9	g	ビタミンD	0.8	μg
炭水化物	85.9	g	ビタミンB1	0.73	mg
カルシウム	141	mg	ビタミンB2	0.85	mg
リン	177	mg	ビタミンC	15	mg
鉄	2.3	mg	食物繊維	4.6	g
マグネシウム	53	mg	食塩	2.9	g

焼きそば

分量

材料名	1人分(g)
中華めん	70
豚ばら	20
キャベツ	20
たまねぎ	10
人参	5
焼きそばソース	8
あおさ	0.1
紅しょうが	3
並塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	2

作り方

- ①豚バラ、キャベツ、たまねぎ、にんじんを食べやすい大きさにカットする。
- ②油を敷いて、①豚バラを炒める。
- ③②に火が通ったら中華めんを加える。
- ④③に①のカット野菜を加える。
- ⑤焼きそばソース、並塩、こしょうで味を調える。
- ⑥容器に盛り付け、あおさを振り、紅しょうがをのせる。

たこ焼き

分量

材料名	1人分(g)
手焼き大粒たこ焼き	150
お好み焼きソース	8
マヨネーズ	3
あおさ	0.1

作り方

- ①既製品のたこ焼きをスチームコンベクションオーブンで温める。
- ②①を容器に盛り、お好み焼きソースをぬって、あおさを振る。
- ③マヨネーズを横に添える。

おでん

分量

材料名	1人分(g)
大根	40
うずら卵	20
板こんにゃく	30
厚揚げ	30
焼き竹輪	10
練りからし	1
うすくちしょうゆ	3
みりん	3
上白糖	3
並塩	0.1

作り方

- ①大根を輪切りにした後、半分にカットする。
- ②板こんにゃくを1/10の三角型にカットする。
- ③厚揚げを1/4にカットする。
- ④焼き竹輪を縦半分にカットする。
- ⑤①から④を出汁で炊く。
- ⑥練りからしを出汁でのばす。
- ⑦⑤を容器に盛り付け、横に⑥を添える。

ミニたい焼き

分量

材料名	1人分(g)
ミニたい焼き	35

作り方

- ①既製品のミニたい焼きをスチームコンベクションオーブンで温める。
- ②①を専用の袋で包む。

かき氷

分量

材料名	1人分(g)
ロックアイス	60
かき氷シロップ	10

作り方

- ①ロックアイスをかき氷機で削る。
- ②かき氷シロップ(いちご・レモン・ブルーハワイ)をかける。