

6月 行事食



献立名

- ・藤寿司
- ・鮎の塩焼き
- ・豚の生姜焼き
- ・冷やし鉢
- ・スイカ

材料 / 分量

献立名	材料名	1人分(g)
藤寿司	精白米(うるち米)	56
	海苔	3
	ゆかり	1
	紅生姜	12
鮎の塩焼き	鮎	70
	食塩	0.5
	料理酒	3
	はじかみしょうが	5
	酢橘	13
豚の生姜焼き	豚バラ肉	30
	玉ねぎ	15
	青ねぎ	2
	しょうが	2
	こいくちしょうゆ	3
	みりん	2
	料理酒	2
	キャベツ	25
	人参	2
	かいわれ	2
	パセリ	2
	マヨネーズ	10
冷やし鉢	冬瓜	30
	茄子	20
	オクラ	15
	ミニトマト	8
	木の芽	0.1
	うすくちしょうゆ	4
	上白糖	2
スイカ	スイカ	50
	もみじ	1

栄養価

エネルギー	676 kcal	レチノール活性	1400 μg
蛋白質	29.1 g	ビタミンE	4.9 μg
脂質	31.6 g	ビタミンD	3.0 μg
炭水化物	64.4 g	ビタミンB1	0.51 mg
カルシウム	170 mg	ビタミンB2	0.90 mg
リン	500 mg	ビタミンC	46 mg
鉄	46.1 mg	食物繊維	4.7 g
マグネシウム	110 mg	食塩	4.4 g

藤寿司

分量

材料名	1人分(g)
精白米(うるち米)	33
海苔	9
ゆかり	9
紅生姜	9

作り方

- ① 巻き簾に海苔を置き、酢飯を平らに広げる
- ② しずく型になるように巻く。
- ③ 箸を切り落として、6等分に切る。
- ④ 写真のように並べて完成。

鮎の塩焼き

分量

材料名	1人分(g)
鮎	70
食塩	0.5
料理酒	3
はじかみしょうが	5
酢橘	13
蓼酢	5

作り方

- ① 鮎を天板に並べ、塩、料理酒をかける。
- ② ①をスチームコンベクションで焼く。
- ③ 焼きあがった鮎を皿に盛り付ける。
- ④ はじかみしょうが、酢橘を盛る。
- ⑤ 蓼酢を添えて完成。

豚の生姜焼き

分量

材料名	1人分(g)
豚バラ肉	30
玉ねぎ	15
青ねぎ	2
しょうが	2
こいくちしょうゆ	3
みりん	2
料理酒	2
キャベツ	25
人参	2
かいわれ	2
パセリ	2
マヨネーズ	10
サラダ油	2

作り方

- ① 玉ねぎを薄切りにする。
- ② ボウルで豚バラ肉、しょうが、こいくちしょうゆ、みりん、料理酒を混ぜる。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、玉ねぎを炒める。
- ④ ③がしんなりしたら取り出す。
- ⑤ 同じ鍋に②の豚バラ肉を入れて中火で炒める。
- ⑥ ⑤に火が通ったら、④を入れ全体がなじんだら火からおろす。
- ⑦ 器に盛り、青ねぎをのせる。
- ⑧ サラダ、マヨネーズ、パセリを盛り付けて完成。

冷やし鉢

分量

材料名	1人分(g)
冬瓜	30
茄子	20
オクラ	15
ミニトマト	8
木の芽	0.1
うすくちしょうゆ	4
上白糖	2
みりん	1
料理酒	1

作り方

- ① 鍋でうすくちしょうゆ、上白糖、みりん、料理酒を合わせただし汁を作る。
- ② ミントマトは皮を剥いておく。
- ③ だし汁で冬瓜、茄子、オクラ、ミニトマトを煮る。
- ④ 器に盛り付ける。
- ⑤ 木の芽をのせて完成。

スイカ

分量

材料名	1人分(g)
スイカ	50
もみじ	1

作り方

- ① スイカを四角く切る。
- ② 器に盛り、もみじを飾って完成。