

7月 誕生日会



献立名

- ・赤飯
- ・焼き魚
- ・星型オムレツ
- ・盛り合わせ
- ・清汁
- ・デザート

材料/分量

献立名	材料名	1人分(g)
赤飯	精白米 (うるち米)	60
	精白米 (もち米)	10
	あずき (乾)	8
	並塩	0.5
	料理酒	3
	黒ごま (いり)	0.3
鯛の塩焼き	並塩	0.2
	鯛	60
	並塩	0.3
	しそ	1
	レモン	10
	はじかみ	5
星型オムレツ	根菜と豆の黒胡麻サラダ	10
	星型チーズオムレツ	25
	サニーレタス	8
	ケチャップ	3
	ミニトマト	10
	ブロッコリー (冷)	5
盛り合わせ	並塩	0.1
	牛切り落とし	30
	たまねぎ	20
	青ねぎ	3
	梅干し	5
	刻み野沢菜	5
	大根の香味野菜漬け	5
	焼き肉のたれ	6
	サラダ油	2
	並塩	0.1
	こしょう	0.01
	菜園	45
	さつまいも	35
	塩茹で枝豆 (冷)	10
	木の芽	0.1
	上白糖	3
みりん	3	
清汁	うすくちしょうゆ	3
	ハモ	30
	きゅうり	5
	料理酒	2
	うすくちしょうゆ	3
デザート	並塩	0.1
	顆粒和風だし	1
デザート	カスタードプリン	60

栄養価

エネルギー	786 kcal	レチノール	83 μg
タンパク質	41.3 g	ビタミンE	3.0 μg
脂質	25.6 g	ビタミンD	5.9 μg
炭水化物	104.4 g	ビタミンB1	0.32 mg
カルシウム	148 mg	ビタミンB2	0.33 mg
リン	515 mg	ビタミンC	34 mg
鉄	2.8 mg	食物繊維	6.0 g
マグネシウム	101 mg	食塩	5.7 g

赤飯

分量

材料名	1人分(g)
精白米 (うるち米)	60
精白米 (もち米)	10
あずき (乾)	8
並塩	0.5
料理酒	3
黒ごま (いり)	0.3
並塩	0.2

作り方

- ①前日にもち米と小豆を洗って水に浸ける。
- ②小豆を少し硬めに戻す。
- ③米ともち米、小豆、塩を加え、小豆の戻し汁で炊く。
- ④容器に盛りつけ、ごま塩を振る。

焼き魚

分量

材料名	1人分(g)
鯛	60
並塩	0.3
しそ	1
レモン	10
はじかみ	5
根菜と豆の黒胡麻サラダ	10

作り方

- ①鯛に塩を振る。
- ②①をスチームコンベクションオープンで焼き、焼き目を均一にするため途中で向きを入れ替える。
- ③しそを敷き②を盛り付け、はじかみと半分カットしたレモンを添える。
- ④既製品の根菜と豆の黒胡麻サラダを、カップに入れ盛り付ける。

星型オムレツ

分量

材料名	1人分(g)
星型チーズオムレツ	25
サニーレタス	8
ケチャップ	3
ミニトマト	10
ブロッコリー (冷)	5
並塩	0.1

作り方

- ①既製品の星型チーズオムレツを、スチームコンベクションオープンで温める。
- ②ブロッコリーを塩茹でする。
- ③サニーレタスを敷き①を盛り付けケチャップをかける。
- ④ミニトマトと②を添える。

盛り合わせ

分量

材料名	1人分(g)
牛切り落とし	30
たまねぎ	20
青ねぎ	3
梅干し	5
刻み野沢菜	5
大根の香味野菜漬け	5
焼き肉のたれ	6
サラダ油	2
並塩	0.1
こしょう	0.01
上白糖	3
菜園	65
さつまいも	35
塩茹で枝豆 (冷)	10
木の芽	0.1
上白糖	3
みりん	3
うすくちしょうゆ	3

作り方

- ①たまねぎを千切りにする。
- ②牛肉と①を炒め、調味料で味を調える。
- ③②を盛り付け、小口切りにした青ねぎを天盛りする。
- ④既製品の梅干し、刻み野沢菜、大根の香味野菜漬けを盛り付ける。
- ⑤さつまいもを半月切りにし、出汁で炊く。
- ⑥塩茹で枝豆を解凍する。
- ⑦既製品の菜園を1/6にカットし、盛り付ける。
- ⑧⑤と⑥を盛り付けて木の芽を添える。

清汁

分量

材料名	1人分(g)
ハモ	30
きゅうり	5
うすくちしょうゆ	3
並塩	0.1
顆粒和風だし	1

作り方

- ①ハモに料理酒をふり、スチームコンベクションオープンで蒸す。
- ②きゅうりを輪切りにし、中央を丸の型で抜く。
- ③①と②を椀に入れ、汁を注ぐ。

デザート

分量

材料名	1人分(g)
カスタードプリン	60

作り方

- ①カップのカスタードプリンをグラスに移す。