

5月 誕生日会



献立名

- ・赤飯
- ・盛り合わせ
- ・清汁
- ・漬物
- ・タイの木の芽焼き
- ・炊き合わせ
- ・フルーツ

材料 / 分量

献立名	材料名	1人分(g)
赤飯	精白米(うるち米)	55
	精白米(もち米)	10
	あずき(乾)	8
	並塩	0.5
	アーモンドスライス	6
	きざみのり	0.1
	きゅうり	0.5
	焼き竹輪	1
タイの木の芽焼き	たい	60
	並塩	0.3
	料理酒	2
	みりん	3
	木の芽みそ	5
	木の芽	0.1
盛り合わせ	しそ	3
	はじかみ	10
	サーモンオクラ和え	32
	チキンロール	66
	サニーレタス	4
	レタス	4
炊き合わせ	ブロccoli(冷)	11
	ミニトマト	10
	笹がき信田巻き	52
	ミニオクラ	12
	人参ねじり梅	8
	うすくちしょうゆ	4
清汁	みりん	4
	顆粒和風だし	0.5
	焼き茄子	30
	ぶなしめじ	10
	根みつば	1
	薄口しょうゆ	3
漬物	並塩	0.1
	顆粒和風だし	1
フルーツ	大根の香味野菜漬け	16
	チェリー缶	6
	バレンシアオレンジ	21
	パセリ(生)	1

栄養価

エネルギー	769 kcal	レチノール活性	84 μg
蛋白質	39.5 g	ビタミンE	4.0 μg
脂質	28.8 g	ビタミンD	3.6 μg
炭水化物	88.2 g	ビタミンB1	0.25 mg
カルシウム	88 mg	ビタミンB2	0.22 mg
リン	348 mg	ビタミンC	25 mg
マグネシウム	94 mg	食塩	5.1 g

赤飯

分量

材料名	1人分(g)
精白米(うるち米)	55
精白米(もち米)	10
あずき(乾)	8
並塩	0.5
アーモンドスライス	6
きざみのり	0.1
きゅうり	0.5
焼き竹輪	1

作り方

- あずきは洗い、水気を切る。
- 鍋にたっぷりとかぶる量の水と①を入れ、中火にかけ、沸騰したら火を弱め、茹でる。
- 火からおろし流水を流し入れ、冷ます。
※アクを抜き(茹でこぼし)、急激に冷ますと豆にしわが寄るので、ちよろちよろ水を流しながら冷ます。
- ザルに上げ、再び鍋に戻す。
たっぷりかぶる量の水を入れ、中火にかけ、沸騰したら豆が割れないように静かに弱火で茹でる。
- 小豆と茹で汁に分け、茹で汁は素早く冷ます。
豆はザルに上げ、布巾をかけ、冷めたらラップをし、冷蔵庫に入れる。
- 炊きあがったら、小豆がつぶれないように、下の方から混ぜ、魚の型に入れる。
- 器に⑥を盛り、竹輪、スライスアーモンド、細切り胡瓜、のりを盛りつける。

タイの木の芽焼き

分量

材料名	1人分(g)
たい	60
並塩	0.3
料理酒	2
みりん	3
木の芽みそ	5
木の芽	0.1
しそ	3
はじかみ	10

作り方

- 鯛を流水で解凍し余分な水分をとりバットに並べ塩を振る。
- ①をスチームコンベクションで蒸し焼きにする。
- しそを次亜塩素酸ナトリウムで殺菌・消毒し、流水で洗い流す。
- しそを敷き、②の上に木の芽みそをのせ、木の芽、はじかみを盛り付ける。

盛り合わせ

分量

材料名	1人分(g)
サーモンオクラ和え	32
チキンロール	66
サニーレタス	4
レタス	4
ブロccoli(冷)	11
ミニトマト	10

作り方

- チキンロールは温めた後食べやすい大きさにカットする。
- サーモンのオクラ和えをカップに盛り付ける。
- ブロccoliをさっと茹で冷やす。
- ミニトマト、レタス、サニーレタスを次亜塩素酸ナトリウムで殺菌・消毒し、流水で洗い流す。
- ブロccoli、ミニトマト、レタス、サニーレタスを盛りつける。
- ①を盛りつける。

炊き合わせ

分量

材料名	1人分(g)
笹がき信田巻き	52
ミニオクラ	12
人参ねじり梅	8
うすくちしょうゆ	4
みりん	4
顆粒和風だし	0.5

作り方

- 鍋でだし汁を作る。
- 信田巻きを食べやすい大きさにカットする。
- 食材に①と調味料を加え炊く。
- 信田巻き、ミニオクラ、人参ねじり梅を盛りつける。

清汁

分量

材料名	1人分(g)
焼き茄子	30
ぶなしめじ	10
根みつば	1
薄口しょうゆ	3
並塩	0.1
顆粒和風だし	1

作り方

- 鍋で出汁を作り、調味料を加え味を調える。
- ①に焼き茄子・ぶなしめじを入れる。
- 椀に①食べやすい大きさにちぎった根みつばを盛る。
- ③に②を注ぎ入れる。

漬物

分量

材料名	1人分(g)
大根の香味野菜漬け	16

作り方

- 大根の香味野菜漬けを盛りつける。

フルーツ

分量

材料名	1人分(g)
チェリー缶	6
バレンシアオレンジ	21
パセリ	1

作り方

- オレンジを水洗いし1/8にカットする。
- ①とチェリーをパセリと共に盛りつける。