

8月 誕生日会



献立名

- ・赤飯
- ・冷やし冬瓜
- ・そうめん
- ・すいか
- ・彩り田楽

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	
そうめん	並塩	0.2	
	そうめん(乾)	35	
	刻み穴子	10	
	錦糸玉子	5	
	みょうが	3	
	きざみのり	0.5	
	青ねぎ	3	
	しょうが(おろし)	1	
	めんつゆ	10	
	なす	50	
彩り田楽	サラダ海老	10	
	西洋かぼちゃ	10	
	オクラカット	5	
	ごま(いり)	1	
	木の芽	0.1	
	赤ピーマン	5	
	田楽味噌	5	
	山椒	0.01	
	並塩	0.1	
	サラダ油	3	
	冷やし冬瓜	冬瓜	65
		鶏ひき肉	10
		さやいんげん	5
にんじん		5	
うすくちしょうゆ		3	
上白糖		3	
みりん		3	
サラダ油		2	
すいか	すいか	50	

栄養価

エネルギー	578	kcal	レチノール活性	138	μg
タンパク質	20.2	g	ビタミンE	3.1	μg
脂質	11.3	g	ビタミンD	0.1	μg
炭水化物	115.2	g	ビタミンB1	0.23	mg
カルシウム	91	mg	ビタミンB2	0.19	mg
リン	239	mg	ビタミンC	59	mg
鉄	2.2	mg	食物繊維	7.7	g
マグネシウム	89	mg	食塩	4.5	g

鰻押し寿司

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。

そうめん

分量

材料名	1人分(g)
そうめん(乾)	35
刻み穴子	10
錦糸玉子	5
みょうが	3
きざみのり	0.5
青ねぎ	3
しょうが(おろし)	1
めんつゆ	10

作り方

- ①そうめんは湯がき、冷水にとる。
- ②青ねぎは小口切りにする。
- ③みょうがは千切りにする。
- ④①を盛りつけ、刻み穴子、錦糸玉子、きざみのり、③を添える。
- ⑤②とおろししょうがを別に盛りつける。
- ⑥めんつゆを器に注ぐ。

彩り田楽

分量

材料名	1人分(g)
なす	50
サラダ海老	10
西洋かぼちゃ	10
オクラカット	5
ごま(いり)	1
木の芽	0.1
赤ピーマン	5
田楽味噌	5
山椒	0.01
並塩	0.1
サラダ油	3

作り方

- ①茄子を半分にカットし、実に切れ目を入れておく。
- ②実に切れ目を入れておく。
- ③南瓜は食べやすい大きさに薄くスライスし、スチームコンベクションオープンで火を通す。
- ④サラダ海老はさっと湯がく。
- ⑤赤ピーマンは細くカットする。
- ⑥スチームコンベクションオープンで②を焼く。
- ⑦茄子の半分が柔らかくなったら裏返す。
- ⑧全体が柔らかくなるまで焼く。
- ⑨⑤に山椒を混ぜた田楽味噌をぬって盛りつける。
- ⑩⑥の上に③～⑤、オクラカットを並べ、木の芽をのせる。

冷やし冬瓜

分量

材料名	1人分(g)
冬瓜	65
鶏ひき肉	10
さやいんげん	5
にんじん	5
うすくちしょうゆ	3
上白糖	3
みりん	3
サラダ油	2

作り方

- ①冬瓜を食べやすい大きさにカットする。
- ②①を調味液で炊き、その後冷やす。
- ③鶏ひき肉炒る。
- ④さやいんげんと人参をそれぞれ出汁で炊く。
- ⑤②を器に盛り付け③を天盛りし、④、⑤を添える。

フルーツ

分量

材料名	1人分(g)
すいか	50

作り方

- ①スイカを1/15カットし、皿に盛りつける。