

11月 文化の日



献立名

- ・ちりめんご飯
- ・デミグラスハンバーグ
- ・有頭テルミドール
- ・錦糸しゅうまい
- ・パンプキンスープ
- ・デザート

材料/分量

献立名	材料名	1人分(g)
ちりめんご飯	精白米(うるち米)	70
	ちりめん	5
	山椒	0.05
	並塩	0.3
	料理酒	0.5
デミグラスハンバーグ	ソフトハンバーグ	60
	マッシュルーム缶	5
	ダイスポテト	30
	にんじん	18
	サニーレタス	8
	グリーンピース	5
	デミグラスソース	20
海老のテルミドール	有頭テルミドール	55
	ブロッコリー	20
	ミニトマト	10
錦糸しゅうまい	錦糸しゅうまい	40
	サラダ油	1
	パセリ	1
パンプキンスープ	パンプキンクリーム	15
	低脂肪乳	30
	乾燥パセリ	0.01
デザート	レアストロベリー	7.5

栄養価

エネルギー	666 kcal	レチノール	4 μg
タンパク質	26.7 g	ビタミンE	1.0 μg
脂質	18.7 g	ビタミンD	0.9 μg
炭水化物	99.3 g	ビタミンB1	0.16 mg
カルシウム	179 mg	ビタミンB2	0.16 mg
リン	225 mg	ビタミンC	24 mg
鉄	2.3 mg	食物繊維	3.9 g
マグネシウム	48 mg	食塩	3.3 g

ちりめんご飯

分量

材料名	1人分(g)
精白米(うるち米)	70
ちりめん	5
山椒	0.05
並塩	0.3
料理酒	0.5

作り方

- ①米を炊く。
- ②①を容器に盛りつけちりめんをのせる。

デミグラスハンバーグ

分量

材料名	1人分(g)
ハンバーグ	60
マッシュルーム缶	5
ダイスポテト	30
にんじん	18
サニーレタス	8
グリーンピース	5
デミグラスソース	20

作り方

- ①にんじん、マッシュルーム缶を食べやすい大きさに切る。
- ②①で切ったにんじん、ダイスポテト、グリーンピースをスチームコンベクションオープンで蒸す。
- ③②のダイスポテトをつぶしマッシュ状にする。
- ④市販のソフトハンバーグをスチームコンベクションオープンで焼く。
- ⑤デミグラスソースに①切ったマッシュルームを加え加熱する。
- ⑥サニーレタスを消毒し、盛りつけ、その上に②のにんじんと③④を盛りつけ、⑤のソースをかけ、グリーンピースを飾る。

海老のテルミドール

分量

材料名	1人分(g)
有頭テルミドール	55
ブロッコリー	20
ミニトマト	10

作り方

- ①市販の有頭テルミドールをスチームコンベクションオープンで焼く。
- ②ブロッコリーを茹でる。
- ③ミニトマトを消毒し、①②と一緒に盛りつける。

錦糸しゅうまい

分量

材料名	1人分(g)
錦糸しゅうまい	40
サラダ油	1
パセリ	1

作り方

- ①市販の錦糸しゅうまいにサラダ油をかけスチームコンベクションオープンで蒸す。
- ②パセリを消毒し、しゅうまいと一緒に盛りつける。

パンプキンスープ

分量

材料名	1人分(g)
パンプキンクリーム	15
低脂肪乳	30
乾燥パセリ	0.01

作り方

- ①お湯にパンプキンスープを溶かしながら入れる。
- ②低脂肪乳をいれ、加熱する。
- ③スープカップにスープを盛り付け、乾燥パセリをかける。

デザート

分量

材料名	1人分(g)
レアストロベリー	7.5

作り方

- ①市販のレアストロベリーを解凍し、盛りつける。