

# 10月 運動会



## 献立名

- ・おにぎり
- ・盛り合わせ
- ・筑前煮
- ・和菓子

## 材料/分量

献立名	材料名	1人分(g)
おにぎり	精白米 (うるち米)	70
	並塩	0.1
	巻き寿司用のり	2
	錦糸シート	3
	ロースハム	5
	梅びしお	1
盛り合わせ	鮭	40
	並塩	0.1
	料理酒	3
	えびフライ	30
	チキンもも唐揚げ	30
	赤ウインナー	10
	出し巻き卵	32
	しそ	1
	ブロッコリー (冷)	5
	ミニトマト	8
	サニーレタス	3
トンカツソース	5	
筑前煮	サラダ油	6
	鶏もも肉	10
	里芋 (冷)	20
	にんじん	5
	絹さや (冷)	5
	板こんにゃく	15
	こいくちしょうゆ	3
	上白糖	3
	みりん	3
	料理酒	3
和菓子	秋の実 (練り切り)	30
	緑茶パック	250ml

## 栄養価

エネルギー	670	kcal	レチノール活性	183	μg
タンパク質	31.4	g	ビタミンE	3.1	μg
脂質	23.8	g	ビタミンD	14.2	μg
炭水化物	83.2	g	ビタミンB1	0.24	mg
カルシウム	83	mg	ビタミンB2	0.37	mg
リン	349	mg	ビタミンC	22	mg
鉄	2.5	mg	食物繊維	3.6	g
マグネシウム	56	mg	食塩	3.1	g

## おにぎり

分量	材料名	1人分(g)
	精白米 (うるち米)	70
	並塩	0.1
	巻き寿司用のり	2
	錦糸シート	3
	ロースハム	5
	梅びしお	1

## 作り方

- ①米を洗い、炊飯する。
- ②炊けたご飯に塩を適量混ぜる。
- ③②を丸い型で2つ抜く。
- ④巻き寿司用のりを、髪の毛・目・鼻・口に見立てて切る。
- ⑤③の上に④を飾り、男の子、女の子を作る。
- ⑥男の子には錦糸シートで作った帽子を、女の子にはロースハムで作った帽子をのせ、器に盛りつける。

## 盛り合わせ

分量	材料名	1人分(g)
	鮭	40
	並塩	0.1
	料理酒	3
	えびフライ	30
	チキンもも唐揚げ	30
	赤ウインナー	10
	出し巻き卵	32
	しそ	1
	ブロッコリー (冷)	5
	ミニトマト	8
	サニーレタス	3
	トンカツソース	5
	サラダ油	6

## 作り方

- ①鮭に料理酒、塩をふり鉄板に並べる。
- ②スチームコンベクションオープンで①を焼く。
- ③既製品の出し巻き卵をスチームコンベクションオープンで温める。
- ④既製品のえびフライと唐揚げを、それぞれ180°C程度の油で揚げる。
- ⑤赤ウインナーをスチームコンベクションオープンでボイルする。
- ⑥ブロッコリーをさっと湯がく。
- ⑦サニーレタスは、洗浄後食べやすい大きさにカットする。
- ⑧②から⑦を器に盛りつける。しそは、鮭の下に敷く。
- ⑨ミニトマトを、唐揚げとエビフライの間に盛りつける。
- ⑩トンカツソースを器に入れる。

## 筑前煮

分量	材料名	1人分(g)
	鶏もも肉	10
	里芋 (冷)	20
	にんじん	5
	絹さや (冷)	5
	板こんにゃく	15
	こいくちしょうゆ	3
	上白糖	3
	みりん	3
	料理酒	3

## 分量

- ①鶏肉は一口大に切り、料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。
- ②にんじんは皮を剥き乱切りにする。
- ③里芋、半分に切った絹さやはそれぞれ出汁で炊く。
- ④板こんにゃくは、1cm幅に切り湯がく。
- ⑤①を出汁で炊き、色が変わったら②から④を加える。
- ⑥落とし蓋をして煮た後、火を止める。
- ⑦器に盛りつける。

## 和菓子

分量	材料名	1人分(g)
	秋の実 (練り切り)	30
	緑茶パック	250ml

## 作り方

- ①既製品の練り切りを器に盛りつける。