

# 10月 誕生日会



## 献立名

- ・ 赤飯
- ・ 焼き魚
- ・ カニ甲羅グラタン
- ・ 炊き合わせ
- ・ 清汁
- ・ 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)	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
焼き魚	並塩	0.2
	鯖	70
	並塩	0.1
	料理酒	3
	刻みゆず	2
	だいこん	20
	にんじん	3
	みりん	3
	穀物酢	4
	上白糖	1
刻み野沢菜	5	
カニ甲羅グラタン	カニ甲羅グラタン	80
	サニーレタス	5
	いが栗	20
炊き合わせ	減塩高野豆腐	8
	六角里芋	20
	しいたけ	8
	にんじん	5
	絹さや	5
	うすくちしょうゆ	3
	上白糖	3
	みりん	3
清汁	並塩	0.1
	カットほうれん草	15
	舞茸	8
	手まり麩	1
	うすくちしょうゆ	2
	並塩	0.1
フルーツ	顆粒和風だし	1
	柿	30
	パセリ	1

## 栄養価

エネルギー	659 kcal	レチノール	8 μg
タンパク質	31.9 g	ビタミンE	1.2 μg
脂質	18.3 g	ビタミンD	5.3 μg
炭水化物	95.1 g	ビタミンB1	0.25 mg
カルシウム	114 mg	ビタミンB2	0.37 mg
リン	380 mg	ビタミンC	39 mg
鉄	2.8 mg	食物繊維	6.3 g
マグネシウム	89 mg	食塩	3.2 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)
鯖	70
並塩	0.1
料理酒	3
刻みゆず	2
だいこん	20
にんじん	3
みりん	3
穀物酢	4
上白糖	1
刻み野沢菜	5

### 作り方

- ①鯖に塩を振る。
- 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大根と人参は千切りにし、さっと湯がき、水気を絞って切る。
- ④ポウルに穀物酢、みりんを合わせ刻みゆずを入れて③を浸す。
- ⑤くま笹を敷き、②を盛り付け、④を添える。

## カニ甲羅グラタン

### 分量

材料名	1人分(g)
カニ甲羅グラタン	80
サニーレタス	5
いが栗	20

### 作り方

- ①既製品のカニ甲羅グラタンを、スチームコンベクションオープンで温める。
- ②サニーレタスは、消毒し盛りつける。
- ③②に①のをせ、揚げたいが栗を添える。

## 炊き合わせ

### 分量

材料名	1人分(g)
減塩高野豆腐	8
六角里芋	20
しいたけ	8
にんじん	5
絹さや	5
うすくちしょうゆ	3
上白糖	3
みりん	3
並塩	0.1

### 作り方

- ①高野豆腐を戻し、出汁で炊く。
- ②絹さやは塩茹でした後、出汁につけておく。
- ③里芋、しいたけ、紅葉型に抜いた人参は、それぞれ出汁で炊く。盛り付ける。

## 清汁

### 分量

材料名	1人分(g)
カットほうれん草	15
舞茸	8
手まり麩	1
うすくちしょうゆ	2
並塩	0.1
顆粒和風だし	1

### 作り方

- ①カットほうれん草、舞茸をそれぞれさっと湯がく。
- ②①、手まり麩を椀に入れ、汁を注ぐ。

## フルーツ

### 分量

材料名	1人分(g)
柿	30
パセリ	1

### 作り方

- ①柿を食べやすい大きさにカットし、パセリを添える。