

# 2月 節分



## 献立名

- ・巻き寿司
- ・清まし汁
- ・イワシの梅煮
- ・フルーツ
- ・筑前煮

## 材料/分量

献立名	材料名	1人分(g)
巻き寿司	精白米 (うるち米)	70
	穀物酢	8
	並塩	0.1
	上白糖	5
	巻き寿司用のり	1
	厚焼玉子	10
	サラダスティック	10
	味付けかんぴょう	5
	きゅうり	10
	しいたけ	10
	桜でんぶ	3
	甘酢しょうが	8
	おたふくかまぼこ	10
	鬼かまぼこ	10
イワシの梅煮	イワシ梅煮	60
	しそ	1
	花ちらし赤	10
	金時豆	15
	雲丹とおおさの真丈	5
筑前煮	鶏もも肉	40
	れんこん	10
	板こんにゃく	10
	にんじん	8
	ごぼう	10
	しいたけ	10
	いんげん	5
	こいくちしょうゆ	5
	上白糖	3
	料理酒	3
みりん	3	
清まし汁	根みつば	10
	手まり麩	10
	まいたけ	15
	食塩	10
	まこんぶ	1
フルーツ	顆粒和風だし	12
	オレンジ	30
	いちご	20
	パセリ	1

## 栄養価

エネルギー	630	kcal	レチノール	127	μg
タンパク質	30.7	g	ビタミンE	1.6	μg
脂質	13.5	g	ビタミンD	8.7	μg
炭水化物	96.8	g	ビタミンB 1	0.29	mg
カルシウム	156	mg	ビタミンB 2	0.34	mg
リン	368	mg	ビタミンC	42	mg
鉄	2.8	mg	食物繊維	5.4	g
マグネシウム	71	mg	食塩	2.7	g

## 巻き寿司

### 分量

材料名	1人分(g)
精白米 (うるち米)	70
穀物酢	8
並塩	0.1
上白糖	5
巻き寿司用のり	1
厚焼玉子	10
サラダスティック	10
味付けかんぴょう	5
きゅうり	10
しいたけ	10
桜でんぶ	3
甘酢しょうが	8
おたふくかまぼこ	10
鬼かまぼこ	10

### 作り方

- ①ご飯を硬めに炊く。
- ②穀物酢、並塩、上白糖を合わせる。
- ③①が熱いうちに②と混ぜ合わせる。
- ④厚焼き玉子、きゅうり、しいたけは細長く切る。
- ⑤焼きのりに③のをのせ、平たくのばす。
- ⑥⑤に④とサラダスティック、味付けかんぴょう、桜でんぶをのせる。
- ⑦⑥を具材が中心になるように巻く。
- ⑧食べやすい大きさに包丁をひくようにして切る。
- ⑨おたふくかまぼこ、鬼かまぼこを食べやすい大きさに切る。
- ⑩⑧⑨甘酢しょうがを盛り付ける。

## イワシの梅煮

### 分量

材料名	1人分(g)
イワシ梅煮	60
しそ	1
花ちらし赤	10
金時豆	15
雲丹とおおさの真丈	5

### 作り方

- ①既製品のイワシ梅煮をスチームコンベクションで加熱する。
- ②既製品の金時豆をカップに盛り付ける。
- ③雲丹とおおさの真丈を食べやすい大きさに切る。
- ④しそ、①②③花ちらしの順に盛り付ける。
- ⑤鶏もも肉、たけのこ、人参ねじり梅、しいたけを入れ

## 筑前煮

### 分量

材料名	1人分(g)
鶏もも肉	40
れんこん	10
板こんにゃく	10
にんじん	8
ごぼう	10
しいたけ	10
いんげん	5
こいくちしょうゆ	5
上白糖	3
料理酒	3
みりん	3

### 作り方

- ①れんこん、板こんにゃく、にんじん、ごぼう、しいたけを食べやすい大きさに切る。
- ②鶏もも肉と①をお鍋に入れる。
- ③②に調味料を加え炊く。
- ④いんげんをスチームコンベクションで蒸す。
- ⑤③を盛り付け上に④を飾る。

## 清まし汁

### 分量

材料名	1人分(g)
根みつば	10
手まり麩	10
まいたけ	15
食塩	10
まこんぶ	1
顆粒和風だし	12

### 作り方

- ①まこんぶで出汁をとる。
- ②①に顆粒和風だし、食塩を加える。
- ③まいたけは食べやすい大きさに切る。
- ④③をスチームコンベクションで蒸す。
- ⑤根みつばは消毒をし、葉と茎に切り分ける。
- ⑥④⑤手まりふをお椀に盛り付け、②を加える。

## フルーツ

### 分量

材料名	1人分(g)
オレンジ	30
いちご	20
パセリ	1

### 作り方

- ①オレンジ、いちご、パセリは消毒をする。
- ②①のオレンジは8分の1に切る。
- ③①のいちごはヘタを切る。
- ④②③を盛り付け①のパセリを盛り付ける。