

2月 誕生日会



献立名

- ・赤飯
- ・かぶら蒸し
- ・盛り合わせ
- ・煮物
- ・赤だし

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 | 8 |
| | 並塩 | 0.3 |
| | 黒ごま | 0.3 |
| かぶら蒸し | たい | 70 |
| | かぶ | 20 |
| | だいこんおろし | 10 |
| | にんじん | 8 |
| | 根みつば | 2 |
| | ぶなしめじ | 8 |
| | 菊花 | 1 |
| | 鶏卵 | 5 |
| | 練りわさび | 2 |
| | 料理酒 | 2 |
| | うすくちしょうゆ | 4 |
| | 上白糖 | 2 |
| 盛り合わせ | 鶏むね | 40 |
| | しいたけ | 10 |
| | ししとう | 10 |
| | てんぷら粉 | 7 |
| | サラダ油 | 7 |
| | 山椒 | 0.5 |
| | 並塩 | 1 |
| | だし巻き卵 | 20 |
| | なのはな | 40 |
| | にんじん | 8 |
| | うす揚げ | 3 |
| | 花ちらし赤 | 5 |
| | 練りからし | 2 |
| | こいくちしょうゆ | 2 |
| 煮物 | えび | 21 |
| | 高野豆腐 | 3 |
| | たけのこ | 15 |
| | 割烹焼きなす | 23 |
| | 絹さや | 5 |
| | 上白糖 | 2 |
| | こいくちしょうゆ | 5 |
| | みりん | 2 |
| 赤だし | なめこ | 15 |
| | うず巻きふ | 1 |
| | 顆粒和風だし | 0.2 |
| | 根みつば | 2 |
| | 赤味噌 | 10 |

栄養価

| | | | | | |
|--------|------|------|--------|------|----|
| エネルギー | 710 | kcal | レチノール | 273 | μg |
| タンパク質 | 44.2 | g | ビタミンE | 4.4 | μg |
| 脂質 | 23.7 | g | ビタミンD | 4.3 | μg |
| 炭水化物 | 85.8 | g | ビタミンB1 | 0.35 | mg |
| カルシウム | 186 | mg | ビタミンB2 | 0.46 | mg |
| リン | 604 | mg | ビタミンC | 35 | mg |
| 鉄 | 3.6 | mg | 食物繊維 | 9.1 | g |
| マグネシウム | 126 | mg | 食塩 | 4.9 | 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 | 8 |
| 並塩 | 0.3 |
| 黒ごま | 0.3 |

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。

かぶら蒸し

分量

| 材料名 | 1人分(g) |
|----------|--------|
| たい | 70 |
| かぶ | 20 |
| だいこんおろし | 10 |
| にんじん | 8 |
| 根みつば | 2 |
| ぶなしめじ | 8 |
| 菊花 | 1 |
| 鶏卵 | 5 |
| 練りわさび | 2 |
| 料理酒 | 2 |
| うすくちしょうゆ | 4 |
| 上白糖 | 2 |

作り方

- ①かぶの皮を剥き、すりおろす。
- ②にんじんは千切りにし、ぶなしめじは食べやすい大きさに切る。
- ③根みつば、菊花は洗浄後切る。
- ④鶏卵、だいこんおろし、①を混ぜ合わせる。
- ⑤スチームコンベクションでたいを蒸し焼きにする。
- ⑥④に調味料、②を加えて加熱する。
- ⑦⑤の上に⑥を乗せる。
- ⑧⑦の上に③をちらし、練りわさびを添える。

盛り合わせ

分量

| 材料名 | 1人分(g) |
|----------|--------|
| 鶏むね | 40 |
| しいたけ | 10 |
| ししとう | 10 |
| てんぷら粉 | 7 |
| サラダ油 | 7 |
| 山椒 | 0.5 |
| 並塩 | 1 |
| だし巻き卵 | 20 |
| なのはな | 40 |
| にんじん | 8 |
| うす揚げ | 3 |
| 花ちらし赤 | 5 |
| 練りからし | 2 |
| こいくちしょうゆ | 2 |

作り方

- ①しいたけの石附とししとうのヘタを切る。
- ②てんぷら粉に鶏むね肉と①をつけ、揚げる。
- ③②の鶏むね肉は3つに切る。
- ④既製品のだし巻き卵はスチームコンベクションオープンで蒸す。
- ⑤④を食べやすい大きさに切る。
- ⑥にんじんは千切り、うす揚げは食べやすい大きさに切る。
- ⑦なのはなと⑥をスチームコンベクションオープンで蒸す。
- ⑧⑦に調味料を混ぜ合わせる。
- ⑨③、②のししとうとしいたけ、⑤、⑧を盛り付け、山椒と並塩を混ぜ合わせたものを盛り付ける。

煮物

分量

| 材料名 | 1人分(g) |
|----------|--------|
| えび | 21 |
| 高野豆腐 | 3 |
| たけのこ | 15 |
| 割烹焼きなす | 23 |
| 絹さや | 5 |
| 上白糖 | 2 |
| こいくちしょうゆ | 5 |
| みりん | 2 |

作り方

- ①たけのこ食べやすい大きさに切る。
- ②えび、高野豆腐、たけのこ、絹さやに調味料を加え、それぞれの鍋で炊く。
- ③既製品の焼きなすをスチームコンベクションオープンで加熱する。
- ④②、③を盛り付ける。

赤だし

分量

| 材料名 | 1人分(g) |
|--------|--------|
| なめこ | 15 |
| うず巻きふ | 1 |
| 顆粒和風だし | 0.2 |
| 根みつば | 2 |
| 赤味噌 | 10 |

作り方

- ①なめこ、根みつばは食べやすい大きさに切る。
- ②①のなめこをスチームコンベクションオープンで加熱する。
- ③沸騰したお湯に顆粒和風だしを加え、赤味噌を溶く。
- ④お椀に②、①の根みつばを入れ、③を注ぐ。