

4月 花見弁当



献立名

- ・豆ごはん
- ・盛り合わせ
- ・天ぷら
- ・デザート

材料/分量

献立名	材料名	1人分(g)
豆ごはん	精白米 (うるち米)	70
	グリーンピース	15
	桜の塩漬け	1
	並塩	0.3
	料理酒	1
天ぷら	バナメイ海老	21
	西洋かぼちゃ	12
	しいたけ	10
	ししとう	5
	てんぷら粉	7
	サラダ油	5
	並塩	0.1
	抹茶	0.1
	盛り合わせ	牛切り落とし
たまねぎ		18
ミニトマト		10
ブロッコリー		15
焼肉のたれ		5
ごま (いり)		0.5
サラダ油		1
出し巻き卵		30
六角里芋		25
小茄子		22
たけのこ		10
ふき		10
生ふ (さくら)		5
木の芽		0.5
料理酒		3
上白糖		4
こいくちしょうゆ		2
うすくちしょうゆ		5
みりん		4
菜の花 (冷)		15
うす揚げ		2
人参	2	
ごま (すり)	0.5	
デザート	三色プチ団子	15
	お茶(250ml)	250

栄養価

エネルギー	603	kcal	レチノール	46	μg
タンパク質	20.2	g	ビタミンE	3.1	μg
脂質	17.6	g	ビタミンD	0.8	μg
炭水化物	94.3	g	ビタミンB1	0.45	mg
カルシウム	106	mg	ビタミンB2	0.45	mg
リン	267	mg	ビタミンC	35	mg
鉄	2.7	mg	食物繊維	6.3	g
マグネシウム	67	mg	食塩	2.7	g

豆ごはん

分量

材料名	1人分(g)
精白米 (うるち米)	70
グリーンピース	15
桜の塩漬け	1
並塩	0.3
料理酒	1

作り方

- ①米を洗い、ザルに上げておく。
- ②グリーンピースを洗い、水気を切る。
- ③①、②、調味料を入れて炊く。
- ④炊けたら蒸らし、器に盛り付けて桜の塩漬けをのせる。

天ぷら

分量

材料名	1人分(g)
バナメイ海老	21
西洋かぼちゃ	12
しいたけ	10
ししとう	5
てんぷら粉	7
サラダ油	5
並塩	0.1
抹茶	0.1

作り方

- ①ししとうは爪楊枝で穴を開け、南瓜は薄切りにする。
- ②しいたけはかさの部分だけ残す。
- ③てんぷら粉を水で溶き、①、②、海老をくぐらせて180℃の油で揚げる。

盛り合わせ

分量

材料名	1人分(g)
牛切り落とし	18
たまねぎ	18
ミニトマト	10
ブロッコリー	15
焼肉のたれ	5
ごま (いり)	0.5
サラダ油	1
出し巻き卵	30
六角里芋	25
小茄子	22
たけのこ	10
ふき	10
生ふ (さくら)	5
木の芽	0.5
料理酒	3
上白糖	4
こいくちしょうゆ	2
うすくちしょうゆ	5
みりん	4
菜の花 (冷)	15
うす揚げ	2
人参	2
ごま (すり)	0.5

作り方

- ①牛肉は3cm幅に切る。
- ②玉ねぎは薄切りにする。
- ③①と②を炒め、焼肉のたれで味付けし器に盛り付ける。
- ④③にブロッコリーとミニトマトを添え、いりごまを乗せる。
- ⑤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、器に盛り付ける。
- ⑥生ふは出汁に浸けておく。
- ⑦六角里芋、小茄子、ふきをそれぞれ出汁で炊く。
- ⑧たけのこは食べやすい大きさに切り、下茹でした後出汁で炊く。
- ⑨⑥～⑧を器に盛り付け、木の芽を添える。
- ⑩菜の花は下茹でし、和え物の調味液に浸ける。
- ⑪うす揚げは油抜きし、食べやすい大きさに切り⑩と和える。
- ⑫人参は千切りにし、湯がいた後⑩と和える。
- ⑬すりごまを加えて和え、器に盛り付ける。

デザート

分量

材料名	1人分(g)
三色プチ団子	15
お茶(250ml)	250

作り方

- ①既製品の三色団子を解凍し、器に盛り付ける。