

3月 誕生日会



献立名

- ・赤飯
- ・若竹煮
- ・さわらの木の芽焼き
- ・清汁
- ・スコッチエッグ
- ・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	8	
	並塩	0.3	
	黒ごま	0.3	
さわらの木の芽焼き	さわら	60	
	木の芽みそ	6	
	木の芽	0.5	
	葉しょうが	8	
	料理酒	3	
	冷凍菜の花	30	
	にんじん	5	
	刻み揚げ	5	
	練りからし	1	
	穀物酢	2	
	顆粒和風だし	0.5	
	並塩	0.1	
	スコッチエッグ	鶏卵	70
		合い挽き肉	60
たまねぎ		5	
並塩		0.1	
こしょう		0.01	
薄力粉		3	
パン粉		5	
サニーレタス		7	
レタス		8	
ベビーリーフ		1	
ブロッコリー		25	
赤色ミニトマト		10	
シーザードレッシング		8	
とんかつソース		6	
トマトケチャップ	4		
若竹煮	たけのこ	30	
	ふき水煮	0.5	
	人参ねじり梅	55	
	カットわかめ	5	
	木の芽	2	
	うすくちしょうゆ	0.5	
	上白糖	3	
	みりん	2	
	並塩	0.1	
	顆粒和風だし	2	
	清汁	えび入りつみれ	28
根みつば		2	
うすくちしょうゆ		3	
並塩		0.1	
フルーツ	いちご	30	
	キウイ	15	
	パセリ	1	

栄養価

エネルギー	842 kcal	レチノール	347 μg
タンパク質	48.6 g	ビタミンE	4.0 μg
脂質	31.4 g	ビタミンD	7.1 μg
炭水化物	93.6 g	ビタミンB1	0.51 mg
カルシウム	1254 mg	ビタミンB2	0.73 mg
リン	554 mg	ビタミンC	67 mg
鉄	5.5 mg	食物繊維	5.5 g
マグネシウム	122 mg	食塩	6.1 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。

さわらの木の芽焼き

分量

材料名	1人分(g)
さわら	60
木の芽みそ	6
木の芽	0.5
葉しょうが	8
料理酒	3
冷凍菜の花	30
にんじん	5
刻み揚げ	5
練りからし	1
穀物酢	2
顆粒和風だし	0.5
並塩	0.1

作り方

- ①にんじんを千切りにする。
- ②冷凍菜の花、①、刻み揚げをスチームコンベクションオープンで加熱する。
- ③調味料と②を和える。
- ④さわらに並塩をかけスチームコンベクションオープンで焼く。
- ⑤③、④、木の芽みそ、葉しょうが、木の芽の順に盛り付ける。

スコッチエッグ

分量

材料名	1人分(g)
鶏卵	70
合い挽き肉	60
たまねぎ	5
並塩	0.1
こしょう	0.01
薄力粉	3
パン粉	5
サニーレタス	7
レタス	8
ベビーリーフ	1
ブロッコリー	25
赤色ミニトマト	10
シーザードレッシング	8
とんかつソース	6
トマトケチャップ	4

作り方

- ①たまねぎをみじん切りにする。
- ②合い挽き肉、①、調味料を入れ粘りが出るまで混ぜる。
- ③鶏卵を茹で、殻をむく。
- ④③に薄力粉をまぶし、②で巻く。
- ⑤④に薄力粉、溶き卵、パン粉の順につけ、揚げる。
- ⑥サニーレタス、レタス、ベビーリーフ、赤色ミニトマトを洗浄消毒をする。
- ⑦⑥、ブロッコリーを盛り付けドレッシングをかける。
- ⑧⑤を半分に切り、⑦の上に盛りつける。

若竹煮

分量

材料名	1人分(g)
たけのこ	30
ふき水煮	0.5
人参ねじり梅	55
カットわかめ	5
木の芽	2
うすくちしょうゆ	0.5
上白糖	3
みりん	2
並塩	0.1
顆粒和風だし	2

作り方

- ①たけのこ、ふきを食べやすい大きさに切る。
- ②①と人参ねじり梅をそれぞれ別の鍋で炊く。
- ③カットわかめは戻して、大きい物は切る。
- ④②、③を盛り付け木の芽を乗せる。

清汁

分量

材料名	1人分(g)
えび入りつみれ	28
根みつば	2
うすくちしょうゆ	3
並塩	0.1
料理酒	1
顆粒和風だし	1

作り方

- ①えび入りつみれをスチームコンベクションオープンで加熱する。
- ②沸騰したお湯に調味料を入れだしを作る。
- ③根みつばを食べやすい大きさに切り、洗浄消毒する。
- ④お椀に①③を入れ、②を注ぎ入れる。

フルーツ

分量

材料名	1人分(g)
いちご	30
キウイ	15
パセリ	1

作り方

- ①いちごはヘタを切り洗浄消毒する。
- ②キウイは洗浄消毒後、皮を剥き食べやすい大きさに切る。
- ③パセリは洗浄消毒する。
- ④①、②、③の順に盛り付ける。