

4月 誕生日会



献立名

- ・ 赤飯
- ・ お造り
- ・ 盛り合わせ
- ・ 煮物
- ・ 清汁

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
	小豆 (乾)	8
	並塩	0.3
	料理酒	3
	黒ごま (いり)	0.2
	並塩	0.1
	桜の塩漬け	2
お造り	真鯛	25
	カンパチ	38
	大根	12
	しそ (葉生)	1
	紅立	0.1
	菊花	2
	練りわさび	3
	たまり醤油	5
盛り合わせ	出し巻き玉子	30
	しらす干し	2
	胡瓜	18
	みょうが	3
	カットわかめ	0.7
	しょうが (おろし)	1
	開きエビフライ	30
	キャベツ	25
	かいわれ菜	3
	ブロッコリー	20
	ミニトマト	10
	海老天ぶら	15
	タルタルソース	8
	レモン	10
	煮物	減塩高野豆腐
筍		10
六角さといも		20
生椎茸		10
人参ねじり梅		10
木の芽		0.5
並塩		0.1
上白糖		2
薄口醤油		3
みりん		3
顆粒和風だし		0.5
清汁		卵豆腐
	桜の塩漬け	2
	薄口醤油	3
	並塩	0.1
	顆粒和風だし	1

栄養価

エネルギー	625	kcal	レチノール	60	μg
タンパク質	36.2	g	ビタミンE	3.0	μg
脂質	16.0	g	ビタミンD	4.6	μg
炭水化物	88.8	g	ビタミンB1	0.64	mg
カルシウム	142	mg	ビタミンB2	0.56	mg
リン	491	mg	ビタミンC	48	mg
鉄	2.9	mg	食物繊維	7	g
マグネシウム	104	mg	食塩	4.7	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
小豆 (乾)	8
並塩	0.3
料理酒	3
黒ごま (いり)	0.2
並塩	0.1
桜の塩漬け	2

作り方

- ①米を洗い、ザルに上げておく。
- ②鍋にたっぷりとかぶる水の量の水と①を入れ、中火にかけ沸騰したら火を弱め、茹でる。
- ③火からおろし流水を流し入れ、冷ます。
※アクを抜き(ゆでこぼし)、急激に冷ますと豆にしわが寄るので、ちょろちょろ水を流しながら冷ます。
- ④ザルに上げ、再び鍋に戻す。
たっぷりかぶる量の水を入れ、中火にかけ沸騰したら豆が割れないように弱火で茹でる。
- ⑤小豆と茹で汁に分け、茹で汁は手早く冷ます。
豆はザルに上げ、布巾をかけ、冷めたらラップをし、冷蔵庫へ入れる。
- ⑥もち米・精白米は洗ってザルに上げ、水気を切る。
- ⑦炊飯器に⑥を入れ、⑤の茹で汁・水・酒・適量の塩を入れ、よくかき混ぜ、茹でた小豆をのせ、炊飯する。
- ⑧炊き上がった後、小豆がつぶれないように、下の方から混ぜる。
- ⑨器に⑧を桜型に盛り、ごま塩をふりかけ、塩抜きした桜の塩漬けを添える。

お造り

分量

材料名	1人分(g)
真鯛	25
カンパチ	38
大根	12
しそ (葉生)	1
紅立	0.1
菊花	2
練りわさび	3
たまり醤油	5

作り方

- ①真鯛とカンパチはそぎ切りにする。
- ②大根は桂むきし、千切りにしてつまを作る。
- ③②・しそ・①の順に盛り付け、菊花・紅立・を添え、練りわさびを添える。
- ④たまり醤油をはる。

盛り合わせ

分量

材料名	1人分(g)
出し巻き玉子	30
しらす干し	2
胡瓜	18
みょうが	3
カットわかめ	0.7
しょうが (おろし)	1
開きエビフライ	30
キャベツ	25
かいわれ菜	3
ブロッコリー	20
ミニトマト	10
海老天ぶら	15
タルタルソース	8
レモン	10

作り方

- ①出し巻き玉子はスチームコンベクションオーブンで蒸し適当な大きさに切り分ける。
- ②きゅうりは薄い輪切りにし、塩もみし、水分を絞る。
みょうがは千切りにし、水にさらす。カットわかめは水に戻してから、さっと湯通しする。
- ③ボウルに調味料を合わせ、②としらす干しを入れ混ぜ合わせる。
- ④市販の開きエビフライは、フライヤーで揚げる。
- ⑤ブロッコリーは小房に分け、茹でる。ミニトマトは洗って、水気を切っておく。
- ⑥キャベツは千切りにして茹で、かいわれ菜は根を落として洗った後、水気を切っておく。
- ⑦⑥の上に④を盛り付け、輪切りにして4等分に切ったレモンとタルタルソースを添える。⑤と海老天ぶらも同様に添える。

煮物

分量

材料名	1人分(g)
減塩高野豆腐	4
筍	10
六角さといも	20
生椎茸	10
人参ねじり梅	10
木の芽	0.5
並塩	0.1
上白糖	2
薄口醤油	3
みりん	3
顆粒和風だし	0.5

作り方

- ①鍋でだし汁を作り、調味料を加え味を調える。
- ②里芋は下茹でをし、①のだし汁で炊く。
- ③筍は適当な大きさに切り分け、①のだし汁で炊く。
- ④生椎茸は飾り切りをし、①のだし汁で炊く。
- ⑤人参ねじり梅は、①のだし汁で炊く。
- ⑥②・③・④・⑤をそれぞれ盛り付け、木の芽を添える。

清汁

分量

材料名	1人分(g)
卵豆腐	10
桜の塩漬け	2
薄口醤油	3
並塩	0.1
顆粒和風だし	1

作り方

- ①鍋でだし汁を作り、調味料を加え味を調える。
- ②卵豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ③椀に②と塩抜きした桜の塩漬けを入れ、①を注ぎ入れる。