

# 5月 こどもの日



## 献立名

- こいのぼりライス
- かしわもち
- フライ盛り合わせ
- サラダ
- スープ

## 材料/分量

献立名	材料名	1人分(g)
こいのぼりライス	精白米	70
	合いびき肉	12
	並塩	0.1
	こしょう	0.01
	たまねぎ	20
	ライスクックチキンライス	5
	レーズン	1
	うずら卵	5
	トマトケチャップ	7
	アスパラガス	10
	錦糸シート	10
	鶏卵	25
	パセリ	1
フライ盛り合わせ	エビフライ	40
	椎茸エビ詰めフライ	30
	うずら卵ウインナー串フライ	30
	サラダ油	8
	とんかつソース	5
	ミニトマト	10
	キャベツ	35
	かいわれ菜	3
	人参	5
	レモン	10
サラダ	青じそドレッシング	5
	さくらえび	2
	レタス	8
	サニーレタス	8
	カットわかめ	0.1
	かいわれ菜	3
スープ	たけのこ	7
	ごま醤油ドレッシング	8
	コーンスープ(粉末)	15
	加工乳	25
	コーン	5
かしわもち	パセリ	0.01
	かしわもち	50

## 栄養価

エネルギー	854	kcal	レチノール	159	μg
タンパク質	29.3	g	ビタミンE	3.0	μg
脂質	26.9	g	ビタミンD	1.1	μg
炭水化物	126	g	ビタミンB1	0.25	mg
カルシウム	165	mg	ビタミンB2	0.32	mg
リン	276	mg	ビタミンC	34	mg
鉄	2.6	mg	食物繊維	4.1	g
マグネシウム	57	mg	食塩	5.5	g

## こいのぼりライス

### 分量

材料名	1人分(g)
精白米	70
合いびき肉	12
並塩	0.1
こしょう	0.01
たまねぎ	20
ライスクックチキンライス	5
レーズン	1
うずら卵	5
トマトケチャップ	7
アスパラガス	10
錦糸シート	10
鶏卵	25
パセリ	1
サラダ油	2

### 作り方

- ①精白米を洗米し、水に浸しておき、炊飯する。
- ②たまねぎをみじん切りにする。
- ③アスパラガスを食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ④合いびき肉、②を炒め、並塩とこしょうをかける。
- ⑤④に①とライスクックチキンライスを入れ炒める。
- ⑥鶏卵で厚焼き玉子を作り、星型に抜く。
- ⑦⑤をお皿にのせ、既製品の錦糸シートで巻く。
- ⑧⑦をこいのぼりの形に形成する。
- ⑨レーズン、うずら卵、③、⑥、トマトケチャップ、パセリを盛り付ける。

## フライ盛り合わせ

### 分量

材料名	1人分(g)
エビフライ	40
椎茸エビ詰めフライ	30
うずら卵ウインナー串フライ	30
サラダ油	8
とんかつソース	5
ミニトマト	10
キャベツ	35
かいわれ菜	3
人参	5
レモン	10
青じそドレッシング	5

### 作り方

- ①キャベツ、かいわれ菜、人参は食べやすい大きさに切る。
- ②レモンをスライスにする。
- ③①、②、ミニトマトを消毒、洗浄する。
- ④既製品のエビフライ、椎茸エビ詰めフライ、うずら卵ウインナー串フライを揚げる。
- ⑤③を青じそドレッシングで和える。
- ⑥⑤と④を盛り付ける。
- ⑦とんかつソースを入れる。

## サラダ

### 分量

材料名	1人分(g)
さくらえび	2
レタス	8
サニーレタス	8
カットわかめ	0.1
かいわれ菜	3
たけのこ	7
ごま醤油ドレッシング	8

### 作り方

- ①レタス、サニーレタス、かいわれ菜を食べやすい大きさに切る。
- ②①を消毒洗浄する。
- ③たけのこを食べやすい大きさに切る。
- ④②、③、さくらえびを盛り付ける。
- ⑤④にごま醤油ドレッシングをかける。

## スープ

### 分量

材料名	1人分(g)
コーンスープ(粉末)	15
加工乳	25
コーン	5
パセリ	0.01

### 作り方

- ①加工乳を加熱し、コーンスープを溶かし入れる。
- ②コーンを器に入れる。
- ③②に①を入れ、パセリをかける。

## かしわもち

### 分量

材料名	1人分(g)
かしわもち	50

### 作り方

- ①既製品のかしわもちを盛り付ける。