

6月 父の日



献立名

- ・ 山菜ごはん
- ・ 鮎の塩焼き
- ・ 串カツ
- ・ 酢の物
- ・ 清汁

材料/分量

献立名	材料名	1人分(g)
山菜ごはん	精白米 (うるち米)	70
	山菜水煮	25
	刻み揚げ	7
	にんじん	7
	並塩	0.3
	こいくちしょうゆ	3
	顆粒和風だし	0.5
鮎の塩焼き	鮎	80
	並塩	0.3
	はじかみ	8
	レモン	10
串カツ	豚ロース串カツ	20
	椎茸海老詰めフライ	30
	うずらウインナー串フライ	30
	キャベツ	25
	ミニトマト	10
	トンカツソース	5
	サラダ油	9
酢の物	きゅうり	25
	刻み穴子	7
	カットわかめ	3
	みょうが	0.7
	錦糸玉子	5
	穀物酢	6
	上白糖	3
	うすくちしょうゆ	1
清汁	手まり麩	2
	まいたけ	8
	根みつば	2
	うすくちしょうゆ	2
	並塩	0.1
	顆粒和風だし	1

栄養価

エネルギー	668 kcal	レチノール	106 μg
タンパク質	31.2 g	ビタミンE	6.0 μg
脂質	24.1 g	ビタミンD	6.9 μg
炭水化物	85.5 g	ビタミンB1	0.27 mg
カルシウム	275 mg	ビタミンB2	0.21 mg
リン	425 mg	ビタミンC	30 mg
鉄	2.1 mg	食物繊維	3.5 g
マグネシウム	75 mg	食塩	4.2 g

山菜ごはん

分量

材料名	1人分(g)
精白米 (うるち米)	70
山菜水煮	25
刻み揚げ	7
にんじん	7
並塩	0.3
こいくちしょうゆ	3
顆粒和風だし	0.5

作り方

- ①米を研ぎ、浸水させておく。
- ②①とともに、調味料と山菜水煮、刻み揚げ、千切りにしたにんじんを炊く。
- ③茶碗に盛り付ける。

鮎の塩焼き

分量

材料名	1人分(g)
鮎	80
並塩	0.3
はじかみ	8
レモン	10

作り方

- ①鮎を串に刺し、化粧塩をする。
- ②全体的に塩をふり、鮎を焼いていく。
- ③レモンはくし切りにしておく。
- ④くま笹を敷きその上に鮎を盛り付ける。
- ⑤③とはじかみを添える。

串カツ

分量

材料名	1人分(g)
豚ロース串カツ	20
椎茸海老詰めフライ	30
うずらウインナー串フライ	30
キャベツ	25
ミニトマト	10
トンカツソース	5
サラダ油	9

作り方

- ①キャベツを食べやすい大きさにカットし、ポイルする。
- ②豚串ロールカツ、椎茸海老詰めフライ、うずらウインナー串フライをそれぞれ180°Cの油で揚げる。
- ③①の上に②を盛り付け、ミニトマトとカップに入れたトンカツソースを添える。

酢の物

分量

材料名	1人分(g)
きゅうり	25
刻み穴子	7
カットわかめ	3
みょうが	0.7
錦糸玉子	5
穀物酢	6
上白糖	3
うすくちしょうゆ	1

作り方

- ①きゅうりを薄い輪切りにする。
- ②カットわかめを水で戻しておく。
- ③みょうがを千切りにする。
- ④①から③を調味料で和え、器に盛り付ける。
- ⑤錦糸玉子を乗せ、一番上に刻み穴子をのせる。

清汁

分量

材料名	1人分(g)
手まり麩	2
まいたけ	8
根みつば	2
うすくちしょうゆ	2
並塩	0.1
顆粒和風だし	1

作り方

- ①鍋で出汁を作り、調味料で味を調える。
- ②舞茸を湯がき、熱を通す。
- ③②、手まり麩、根みつばを椀に入れ、①を注ぎ入れる。