

6月 誕生日会



献立名

- ・赤飯
- ・アジの南蛮漬け香味野菜のせ
- ・盛り合わせ
- ・煮物
- ・赤だし
- ・和菓子

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)	7	
	小豆(乾)	7	
	並塩	0.3	
	料理酒	3	
	黒ごま(いり)	0.5	
	並塩	0.1	
	なす(しば漬)	12	
アジの南蛮漬け香味野菜のせ	まあじ(皮付き生)	60	
	たまねぎ	20	
	みょうが	1	
	しそ(葉生)	1	
	レモン	10	
	かいわれ菜	1	
	紅立	0.5	
	並塩	0.1	
	片栗粉	6	
	サラダ油	7	
	上白糖	5	
	穀物酢	10	
	盛り合わせ	牛切り落とし	25
		たまねぎ	20
にんじん		4	
りょくとうもやし		12	
にら		1.5	
サニーレタス		7	
ごま(いり)		1	
焼肉のたれ		5	
並塩		0.1	
サラダ油		2	
利尻昆布の旨味だし巻き玉子		30	
煮物	サーモンオクラ和え	20	
	赤色ミニトマト	10	
	六角さといも	20	
	人参ねじり梅	10	
	冬瓜	55	
	割烹焼き小茄子	23	
	絹さや	7	
	上白糖	2	
	薄口醤油	3	
	みりん	2	
赤だし	出汁	40	
	木綿豆腐	16	
	カットわかめ	2	
	青ねぎ	2	
	赤みそ	0.1	
和菓子	顆粒和風だし	1	
	水	150	
	あじさい水晶	30	
	白あん	15	
	白玉粉	0.8	

栄養価

エネルギー	782	kcal	レチノール	10	μg
タンパク質	31.6	g	ビタミンE	2.7	μg
脂質	26.9	g	ビタミンD	5.4	μg
炭水化物	109.5	g	ビタミンB1	0.29	mg
カルシウム	146	mg	ビタミンB2	0.22	mg
リン	375	mg	ビタミンC	47	mg
鉄	3.3	mg	食物繊維	7.3	g
マグネシウム	101	mg	食塩	4.5	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)	7
小豆(乾)	7
並塩	0.3
料理酒	3
黒ごま(いり)	0.5
並塩	0.1
なす(しば漬)	12

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。
- ④ザルに上げ、再び鍋に戻す。
- ⑤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。
- ⑥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。
- ⑦もち米・精白米は洗ってザルに上げ、水気を切る。
- ⑧炊飯器に⑦を入れ、⑥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。
- ⑨炊き上がったら、小豆がつぶれないように、下の方から混ぜる。
- ⑩器に⑨を盛り付け、黒ごまをふりかける。
- ⑪添えにしば漬を盛り付ける。

アジの南蛮漬け香味野菜のせ

分量

材料名	1人分(g)
まあじ(皮付き生)	60
たまねぎ	20
みょうが	1
しそ(葉生)	1
レモン	10
かいわれ菜	1
紅立	0.5
並塩	0.1
片栗粉	6
サラダ油	7
上白糖	5
穀物酢	10

作り方

- ①まあじは並塩を振りかけ、出てきた余分な水分を拭き取り、片栗粉をつけた後、180℃の油で揚げる。
- ②たまねぎ、みょうが、しそは水で洗い、千切りにした後、水にさらしておく。
- ③①と水気を切ったたまねぎは、穀物酢と上白糖を合わせた調味液に漬け、よく冷やす。
- ④かいわれ菜は洗って根を落とし、適当な大きさに切る。
- ⑤レモンは薄い半月切りにする。
- ⑥③にみょうが、しそ、かいわれを盛り付け、その上にレモンと紅立を添える。

盛り合わせ

分量

材料名	1人分(g)
牛切り落とし	25
たまねぎ	20
にんじん	4
りょくとうもやし	12
にら	1.5
サニーレタス	7
ごま(いり)	1
焼肉のたれ	5
並塩	0.1
サラダ油	2
利尻昆布の旨味だし巻き玉子	30
サーモンオクラ和え	20
赤色ミニトマト	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プンで蒸し適当な大きさに切り分け、盛り付ける。
- ②牛切り落としは食べやすい大きさに切り分ける。
- ③たまねぎ、人参、もやし、にらは洗って水気を切った後、たまねぎはくし切りに、人参は千切りに、にらは食べやすい適当な大きさに切る。
- ④サニーレタスは洗って水気を切り、適当な大きさに切る。
- ⑤②、③の順番に炒め、焼肉のたれと並塩で味を調える。
- ⑥④の上に⑤を盛り付ける。
- ⑦サーモンオクラ和えは、カップに盛り付ける。
- ⑧ミニトマトはよく洗って水気を切った後、盛り付ける。

煮物

分量

材料名	1人分(g)
六角さといも	28
人参ねじり梅	10
冬瓜	0.7
割烹焼き小茄子	10
絹さや	0.5
上白糖	2
薄口醤油	2
みりん	3
出汁	2

作り方

- ①鍋でだし汁を作り、調味料を加え味を調える。
- ②六角さといも、人参、小茄子、絹さやは、①のだし汁で炊く。
- ③冬瓜は皮をむき、適当な大きさに切り分け、①のだし汁で炊く。
- ⑤②・③をそれぞれ綺麗に盛り付ける。

赤だし

分量

材料名	1人分(g)
木綿豆腐	16
カットわかめ	2
青ねぎ	2
赤みそ	0.1
顆粒和風だし	1
水	150

作り方

- ①鍋でだし汁を作り、赤みそを加え味を調える。
- ②カットわかめは湯で戻し、青ねぎ、木綿豆腐は適当な大きさに切っておく。
- ③汁椀に②の具材を盛り付け、①の汁を注ぎ入れる。

和菓子

分量

材料名	1人分(g)
あじさい水晶	30
白あん	15
白玉粉	0.8
水	1.5
抹茶	0.2

作り方

- ①水で白玉粉を溶かし、そこへ白あんを入れて混ぜた後、鍋に入れ、手につかなくなるまで加熱する。
- ②①を火から下ろし、冷めるまで練り、抹茶を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③あじさいの葉に見えるように②を成型し、あじさい水晶と共に小皿に盛り付ける。