

5月 誕生日会



献立名

- ・赤飯
- ・天ぷら
- ・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)	7	
	小豆 (乾)	6	
	並塩	0.3	
	料理酒	3	
	黒ごま (いり)	0.5	
	並塩	0.1	
	天ぷら	海老天ぷら	30
	なす	14	
	西洋かぼちゃ	20	
	ししとう	10	
	天ぷら粉	10	
	サラダ油	7	
	並塩	0.1	
	抹茶	0.1	
盛り合わせ	出し巻き玉子	60	
	鶏もも (皮付き生)	40	
	山椒 (粉)	0.1	
	しそ (葉生)	1	
	蒲焼のたれ	3	
	サラダ油	2	
	柚子なます	20	
	ミニトマト	10	
	パセリ	1	
	赤ウインナー	5	
	スライスチーズ	1	
	海苔の佃煮	0.5	
	胡瓜のかっぱ漬け	15	
	ちまき	20	
煮物	鶏と野菜つみれ	28	
	筍	10	
	カットわかめ	0.7	
	人参ねじり梅	10	
	木の芽	0.5	
	上白糖	2	
	濃口醤油	2	
	薄口醤油	3	
	みりん	2	
	並塩	0.1	
	顆粒和風だし	0.5	
	清汁	菜の花	16
		しらす干し	2
		薄口醤油	2
並塩		0.1	
顆粒和風だし		1	

栄養価

エネルギー	803	kcal	レチノール	23	μg
タンパク質	30.4	g	ビタミンE	3.2	μg
脂質	32.6	g	ビタミンD	1.4	μg
炭水化物	102.3	g	ビタミンB1	0.25	mg
カルシウム	114	mg	ビタミンB2	0.27	mg
リン	304	mg	ビタミンC	35	mg
鉄	2	mg	食物繊維	7	g
マグネシウム	73	mg	食塩	5.4	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)	6
並塩	0.3
料理酒	3
黒ごま (いり)	0.5
並塩	0.1

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をかぶと型に盛り、黒ごまをふりかける。

天ぷら

分量

材料名	1人分(g)
海老天ぷら	30
なす	14
西洋かぼちゃ	20
ししとう	10
天ぷら粉	10
サラダ油	7
並塩	0.1
抹茶	0.1

作り方

- ①西洋かぼちゃは食べやすい大きさに切り、ししとうには切れ込みを入れ、なすは茶筌に切る。
- ②①に天ぷら粉をつけ、海老天ぷらと共に180°Cの油で揚げる。
- ③②をそれぞれ彩りよく盛り付ける。
- ④並塩と抹茶を混ぜ合わせて抹茶塩を作り、③に振りかける。

盛り合わせ

分量

材料名	1人分(g)
出し巻き玉子	60
鶏もも (皮付き生)	40
山椒 (粉)	0.1
しそ (葉生)	1
蒲焼のたれ	3
サラダ油	2
柚子なます	20
ミニトマト	10
パセリ	1
赤ウインナー	5
スライスチーズ	1
海苔の佃煮	0.5
胡瓜のかっぱ漬け	15
ちまき	20

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、盛り付ける。
- ②鶏ももは食べやすい大きさに切り分け、蒲焼のたれをつけ、スチームコンベクションオーブンで焼いた後、山椒を振りかける。
- ③柚子なますはカップに盛り付ける。
- ④ミニトマトは洗って、水気を切っておく。パセリは洗って水気を切った後、小房に切り分ける。
- ⑤赤ウインナーは半分に切り分け、鯉のぼりの鱗に見立てて飾り切りを施し、スチームコンベクションオーブンで焼く。その上に丸く切ったスライスチーズを鯉のぼりの目になるようにのせ、海苔の佃煮で黒目部分を描く。
- ⑥しその上に②を盛り付け、③・④を彩りよく盛り付けた後、⑤を添える。
- ⑦ちまきと胡瓜のかっぱ漬けをそれぞれ盛り付ける。

煮物

分量

材料名	1人分(g)
鶏と野菜つみれ	28
筍	10
カットわかめ	0.7
人参ねじり梅	10
木の芽	0.5
上白糖	2
濃口醤油	2
薄口醤油	3
みりん	2
並塩	0.1
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カットわかめは湯で戻し、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鶏と野菜つみれと人参ねじり梅は、①のだし汁で炊く。
- ⑤②・③・④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)
菜の花	16
しらす干し	2
薄口醤油	2
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菜の花は食べやすい大きさに切り、下茹でする。
- ③椀に②としらす干しを入れ、①を注ぎ入れる。